

5. kyu (go-kju) - fialový pás

KIHON

1. HD chudan-kakiwake-uke / mae-geri / sanbon-tsuki
2. HD awase-tsuki
3. HD do ZD yama-tsuki
4. HD ushiro-geri
5. HD do NaD morote-keito-uke / morote-teisho-tsuki
6. HD do ZD soto-mawashi-haito-uchi / uchi-mawashi-haito-uchi (stejnou oi-rukou)

KIHON-IDO

1. FD ayumi-ashi oi-tsuki / mawate
2. ZD ayumi-ashi oi-tsuki / gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi / gedan-barai / ayumi-ashi chudan-oi-tsuki
3. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / ren-tsuki (*možno provádět i ve směru vpřed nebo mawate*)
4. ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / hineri mae-geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / gyaku-tsuki
5. ZD ayumi-ashi soto-uke / překrok do KiD yoko-empi-uchi / tate-uraken-uchi / zpět do ZD gyaku-tsuki
6. ZD ushiro-ayumi-ashi uchi-uke / mae-ashi-geri / gyaku-tsuki
7. KkD ayumi-ashi shuto-uke / překrok do ZD soto-mawashi-shuto-uchi
8. KkD ushiro-ayumi-ashi shuto-uke / mae-mawashi-geri / překrok do ZD gyaku-tsuki / mawate
9. KkD ushiro-ayumi-ashi morote-uke / překrok do ZD ren-tsuki
10. ZD jodan-mae-geri (*vrátit kopající nohu zpět*) chudan-mawashi-geri / mawate
11. ZD ayumi-ashi mawashi-geri / gyaku-tsuki / mawate
12. KiD chudan-yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi / yoko-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
13. ZD ayumi-ashi ushiro-geri / mawate

OYO-IDO

1. BP suri-ashi kizami-tsuki
2. BP suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi
4. BP hineri mae-geri
5. BP hineri mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná v HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U ZD z: age-uke / gyaku-tsuki (*hidari*); U: KkD z: 45° tate-shuto-uke / soto-mawashi-shuto-uchi (ZD) (*hidari*)
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: ZD z: soto-uke / gyaku-tsuki (*hidari*); U: ZD z: soto-uke (*migi*) / yoko-empi-uchi (KiD)
3. T: ZD ayumi-ashi mae-geri chudan
U: ZD z: gedan-barai / gyaku-tsuki (*hidari*); U: ZD z: gyaku-gedan-barai / kizami-tsuki / gyaku-tsuki (*hidari*)
4. T: ZD ayumi-ashi yoko-geri-kekomi chudan
U: ZD z: do 45° soto-uke / gyaku-tsuki (*hidari*); U: FD z: haiwan-uke / gyaku-soto-haito-uchi (ZD) (*hidari*)

KATA

Heian Yondan + ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan.
- b) Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA

Každá technika je prováděna na obě strany (hidari/migi) 5 krát.

ZD: gyaku-tsuki chudan, ZD: mae-geri chudan