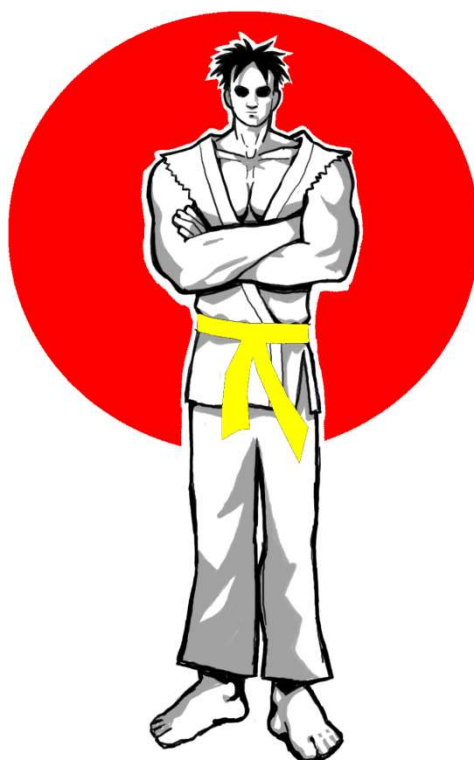


MŮJ

ŽLUTÝ PÁS



7. KYU – KIIRO OBI

PŘEDZKOUŠKA

TEORETICKÉ TESTY

Karatedo, Dojo, Počítání do deseti (japonsky), Zastavte, začněte, obrát, připravte se/pozor, Přirozený postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce, Úder vpřed stejnostranný, různostranný, Horní, střední a spodní pásmo, Kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruk, Kop vpřed, kop do strany

Žák, pokročilí cvičenec, učitel, Vpřed, vzad, vlevo, vpravo, do strany, Kryt, úder, kop, postoj Keage, kekomi, Oss!

KIHON

*zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss!/*

1. Zk vpřed džodan oi-cuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad age-uke + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vpřed džodan mae-geri keage /při provádění paže v kamae, dokrok s gedan-barai/ 5x, poslední akce s kiai
4. Kk vzad šuto-uke 5x, poslední akce s kiai + obrát do Kk šuto-uke s kiai + překrok do Zk paže v kamae
5. Ki do strany joko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
6. Ki do strany joko-geri-keage 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KATA

Heian Shodan

FYZICKÉ TESTY

20x klik, 70x sklapovačka, 60x dřep, 25x dřep s výskokem

POUŽITÉ SYMBOLY

Zk = zenkucu-dači, Ki = kiba-dači, Kk = kokucu-dači

7. kyu (šiči-kju) - žlutý pás

ZKOUŠKA

KIHON

*zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss!/*

1. Zk vpřed džodan oi-cuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad gedan-barai + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
3. Zk džodan kizami-cuki + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad age-uke + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vpřed čudan nukite 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-ude-uke + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-geri keage + dokrok do Zk gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uči-ude-uke + gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
9. Kk vpřed šuto-uke 5x, poslední akce s kiai
10. Kk vzad šuto-uke 5x, poslední akce s kiai
11. Ki do strany joko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
12. Ki do strany joko-geri-keage + ura uke 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE - Gohon-kumite

5x útok džodan oi-cuki, obránce kryt age-uke, po pátém útoku 1x protiútok gyaku-cuki s kiai

5x útok čudan oi-cuki, obránce kryt soto-uke, po pátém útoku 1x protiútok gyaku-cuki s kiai

5x útok mae-geri, obránce kryt gedan-barai, po pátém útoku 1x protiútok gyaku-cuki s kiai

KATA

Heian Nidan

CHYBY, KTERÉ NEJSOU TOLEROVÁNY

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni, chodidlo vytočeno příliš do strany (nestabilita)
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy i stojné nohy při technikách kopů
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla (špatné těžiště)
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE), nepochopení kime
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- Nedostatečně zdvihnuté koleno při kopech
- Při gohon-kumite špatná vzdálenost při útoku i protiútku
- při provádění kihonu, gohon-kumite, nebo kata pohled směřující k zemi

Heian Nidan (Nr. 2)



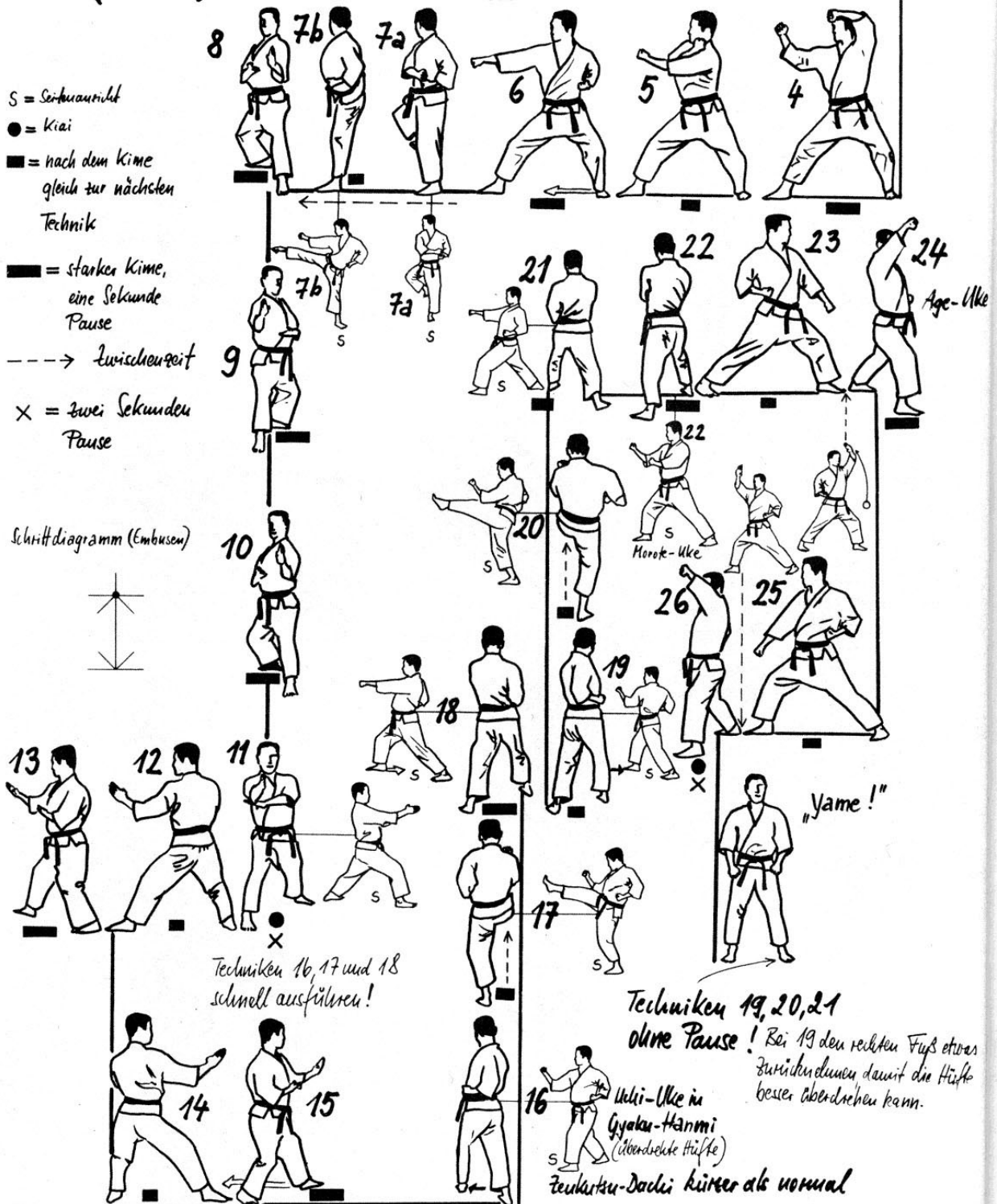
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

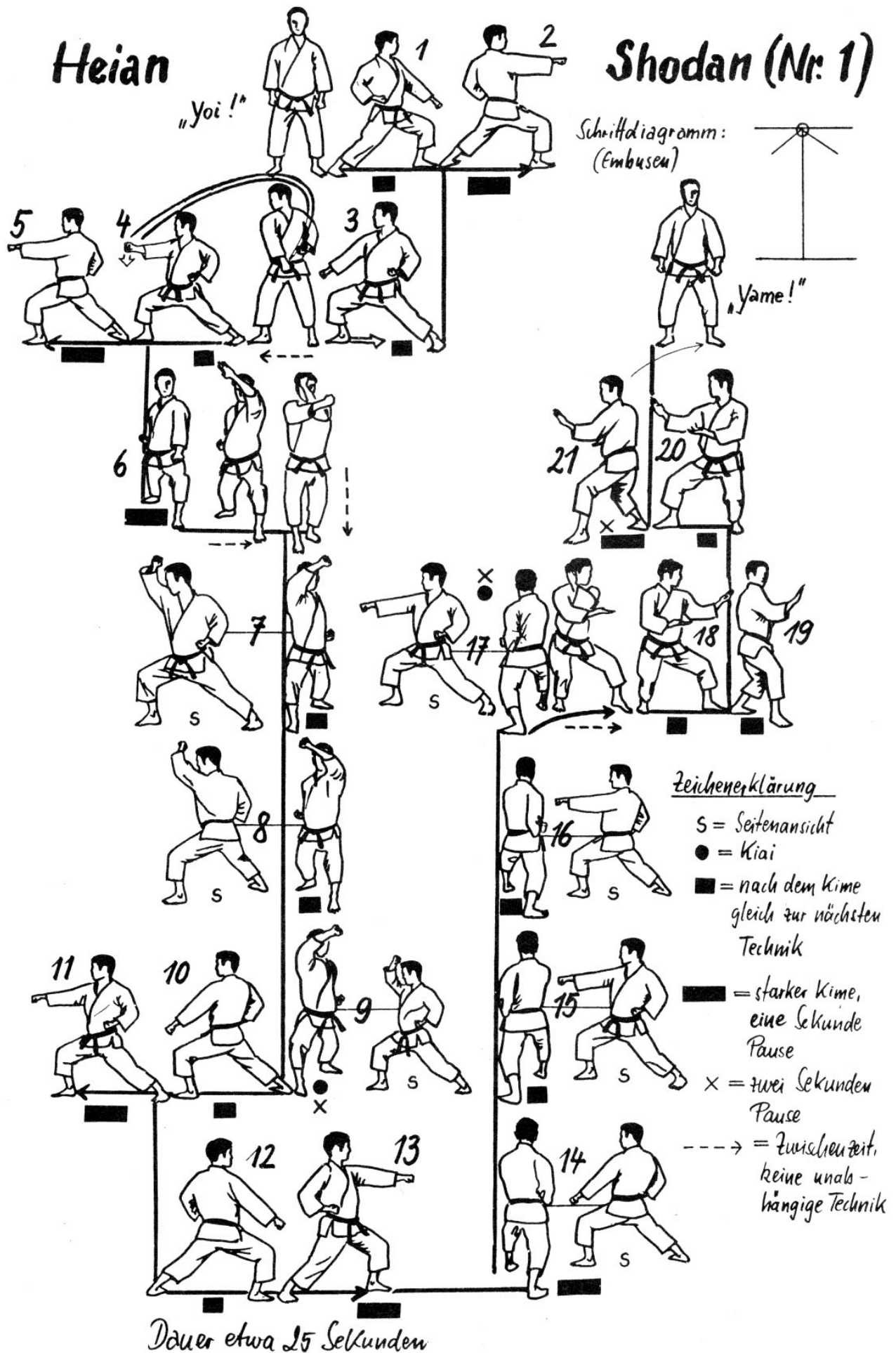
---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden Pause

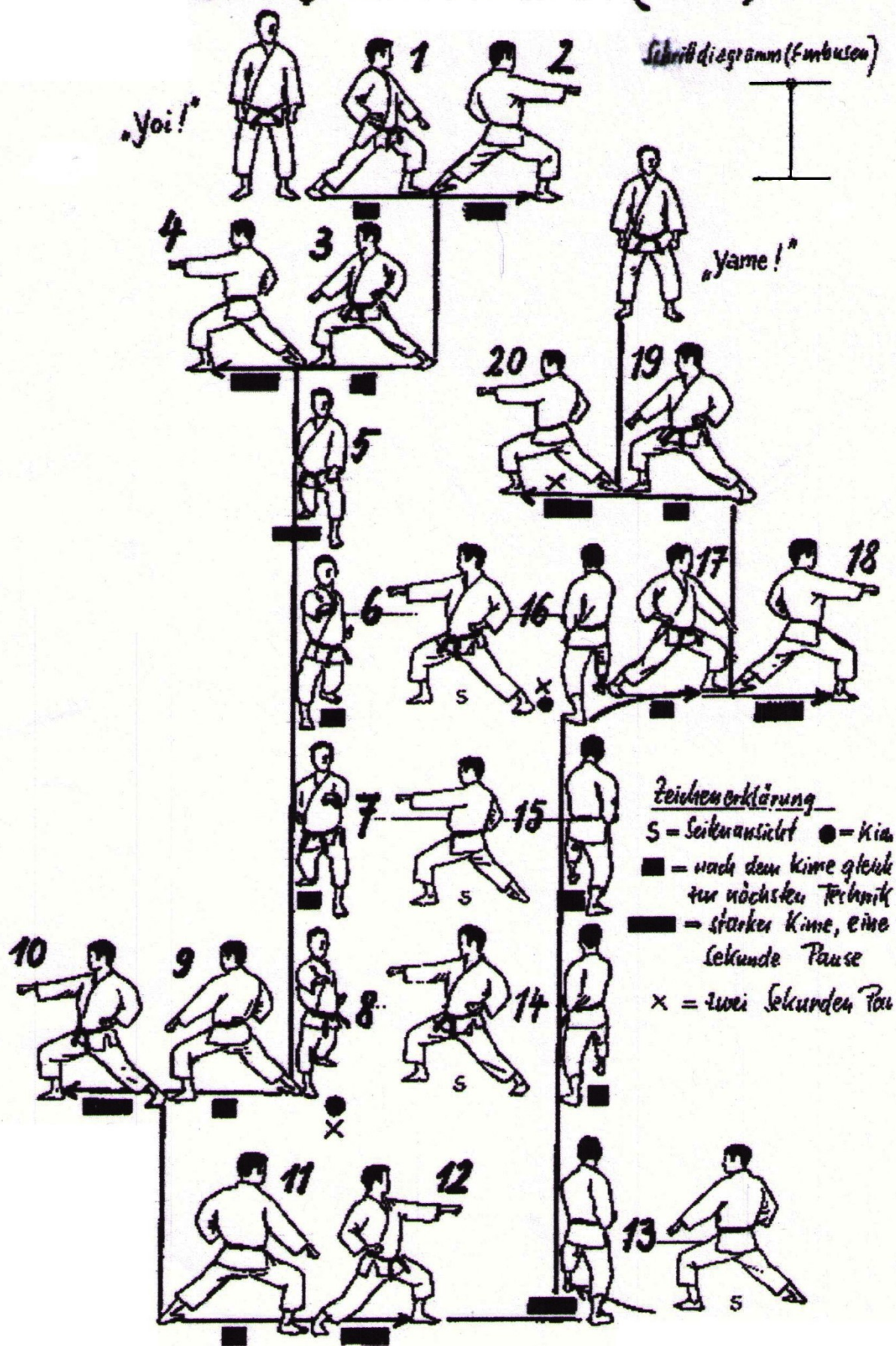
Schrift diagramm (Embusen)



Dauer etwa 25 Sekunden



Taikyoku Shodan (Nr. 1)



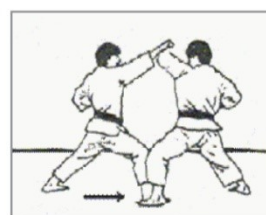
KUMITE - Gohon-kumite



Yoi



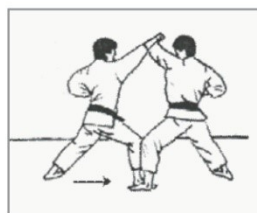
krok dozadu Gedan
Barrai



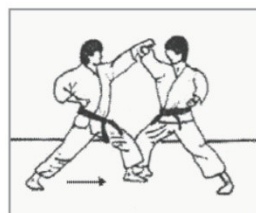
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



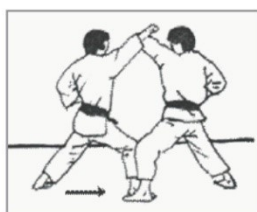
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age Uke



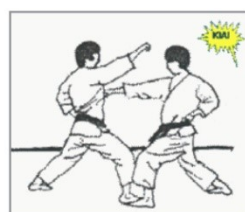
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



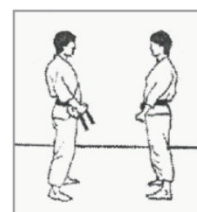
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



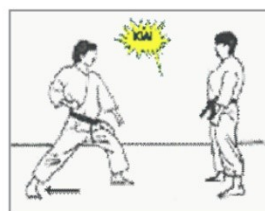
Gyaku tsuki



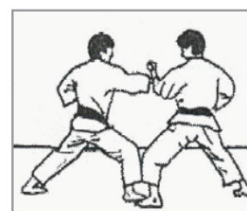
Yame



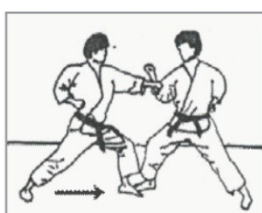
Yoi



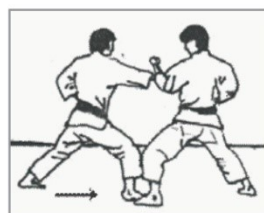
krok dozadu Gedan Barrai



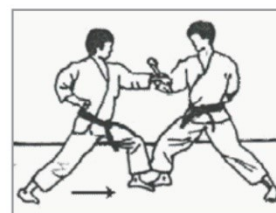
Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



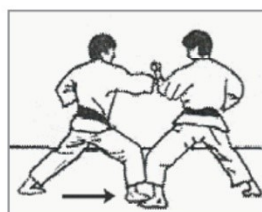
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



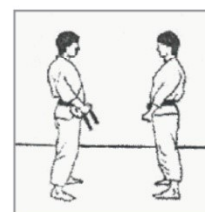
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



Gyaku tsuki



Yame



juklkarateteam.cz

Instagram



[instagram.com/juklkarateteam](https://www.instagram.com/juklkarateteam)

Twitter



twitter.com/juklkarateteam

Facebook



facebook.com/juklkarateteam

YouTube



youtube.com/user/juklkarateteam

World Union of Karate-Do
Federations



wukf-karate.org

Česká Asociace Budo Karate



cabk.cz

Pražská tělovýchovná unie



ptupraha.cz

Pražský svaz karate



pske.cz

Český svaz karate



czechkarate.cz

Česká unie bojových umění



cubu.cz