

## **8. kyu – žlutý pás**

Bez věkového omezení

**KIHON** (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, BP = Bojový postoj, kamae, provádí se na místě na obě strany)

1. HD Age uke / Ren cuki
2. HD Soto ude uke / Ren cuki
3. HD Yoko Otoši Tetsui uči (do strany)
4. HD čudan Yoko geri keage (Čudan kamae, kop do strany)
5. BP čudan Gyaku cuki
6. BP čudan Mawaši geri (Čudan kamae)

**KIHON IDO** (technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad)

1. ZD V: Oi cuki
2. ZD V: Age uke
3. ZD V: Uči ude uke
4. ZD Z: Soto ude uke
5. ZD V: Gyaku cuki
6. ZD V: Gedan barai
7. KkD V: Šuto uke
8. ZD V: čudan Mae geri (Čudan kamae)

**KIHON KUMITE** (Provádí se na místě, možno nahradit technikami pádů Ukemi waza)

1. Tori: HD džodan Seiken cuki  
Uke: HD Age uke (poslední technika protiútok čudan Ren cuki)
2. Tori: HD džodan Seiken cuki / čudan Seiken cuki / Gedan seiken cuki  
Uke: HD Age uke / Soto ude uke / Gedan barai (stejnou rukou)

## **KATA**

Heian Shodan

**BUNKAI** (nepovinná, doporučeno u starších cvičenců)

Heian Shodan – názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

**UKEMI WAZA** – pády (nepovinné)

Mae ukemi (pád vpřed s přetočením přes rameno – „judo“ kotoul)

Ushiro ukemi (pád vzad s přetočením)

Yoko ukemi (pád na bok do strany vlevo / vpravo)

**Chyby, které se nesmějí vyskytovat:**

- Zvednuté rameno a ohnuté zápěstí na konci úderu nebo krytu.
- Špatná pozice chodidla kopající nohy nebo stojné nohy při technikách kopů.
- Nedostatečně zvednuté koleno při kopech.
- Špatná vzdálenost při kumite.
- Chyby, uvedené v předchozím kyu.

## Vysvětlivky:

**KIHON** – základní technika prováděná na místě (není-li uvedeno pásmo, předpokládá se čudan):

- opakovaně z Hikite v postoji Heiko dači
- v Bojovém postoji (Kamae), provádí se na obě strany

**KIHON IDO** – technika v pohybu v postoji Zenkutsu dači (nebo Moto dači), začíná vždy s Gedan barai

**OYO IDO** – bojové kamae s technikou v kombinacích, každá technika se provádí 5x

**Kihon kumite** – základní cvičení s partnerem na místě, kdy je určen konkrétní útok a obrana na něj

**Gohon kumite** – je určen útok i obrana, obránce po pátém krytu provede protiúder Gyaku cuki

**Sanbon kumite** – stejné jako Gohon kumite, ale techniky se provádí třikrát

**Kihon ippon kumite** – útočník provádí stejnou techniku 2x vždy ze stejného postoje, obránce kryje 2x jinak

### **Postoje:**

- HD – Heiko dači
- ZD – Zenkutsu dači
- MD – Moto dači – zkrácené Zenkutsu dači
- KkD – Kokotsu dači
- KiD – Kiba dači, postoj jezdce
- TD – Taedži dači, „T postoj“ na čáře, nohy 30 cm od sebe
- SD – Sančin dači, postoj „přesýpacích hodin“
- NaD – Neko aši dači, „postoj kočky“
- HgD – Hangetsu dači „šikmé kiba dači“
- FD – Fudo dači (v ZD pokrčit zadní koleno)

### **Pásma na těle:**

- Džodan (Jodan) – horní pásmo
- Čudan (Chudan) – střední pásmo
- Gedan – spodní pásmo

### **Směry:**

- Mae – přední
- Oi – přední (ruka, noha)
- Hineri – zadní (ruka, noha)
- Gyaku – zadní
- Ushiro – vzad
- Yoko – do strany
- Shomen – přední strana, dopředu
- Shakaku (naname) – 45°
- Soto – zvenku, vnější, Uči – zevnitř, vnitřní

### **Kryty:**

- Haiwan uke – blok vrchní plochou předloktí (při Morote uke)
- Hiji uke – kryt loktem (viz Heian Sandan)
- Hiza uke – kryt kolenem
- Juji uke – kryt zkříženýma rukama (viz Heian Godan)
- Kakiwake uke – kryt oběma rukama, kryt vytlačněním (viz Heian Jondan)
- Keito uke – kryt spodním kloubem palce (viz Unsu)
- Kosa uke – kryt křížícíma se rukama jako v Heian Sandan (Gedan barai + Uči uke)
- Manji uke – dvojitý kryt na spodní a horní pásmo (konec Heian Godan)
- Mawaši Uke – dvojitý kruhový kryt (konec Unsu) – ruka jdoucí nahoru jde venkem a končí dole
- Nagaši uke – kryt vnitřní stranou předloktí
- Osae uke – kryt tlačněním dlaní dolů (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačněním dlaní nahoru
- Tsukami uke – kryt uchopením (při Yoko empi uči, v katě Bassai Dai)

### **Přesuny, překroky:**

- Ayumi aši – krok vpřed
- Uširo Ayumi aši – krok vzad
- Suri aši – posun začínající přední nohou
- Yori aši – posun začínající zadní nohou
- Tai sabaki – úhyb stranou, pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy

### **Údery:**

- Ura cuki – krátký úder, loket u těla, pěst dlaní nahoru
- Tate cuki – středně dlouhý úder, pěst kolmo
- Seiken cuki (Čoko cuki, Oi cuki, Gyaku cuki) – dlouhý úder, ruka téměř natažena, pěst dlaní dolů
- Ren cuki – dvojitý úder s vystřídáním rukou
- Yama cuki – široký obouručný úder (viz Bassai Dai)
- Awase cuki – obouručný úder (džodan cuki + ura cuki spodní rukou)
- Teišo cuki – úder spodní hranou dlaně

### **Pády (Ukemi waza):**

- Mae ukemi – pád vpřed („judo“ kotoul)
- Ushiro ukemi – pád vzad s přetočením
- Yoko ukemi – pád na bok do strany

HAISU



HAITO



SHUTO



NUKITE



HIRIKEN



YUBI HASAMI



IPON KEN



NAKADAKA KEN



IPPON NUKITE



NIHON NUKITE



TETSUI



SHUWAN



HAIWAN



GAIWAN



NAIWAN



SEIRYUTO



TEISHO



KAKUTO



WASHIDE



KEITO



URAKEN



KUMADE



EMPI



SEIKEN



SHUTO UKE



MOROTE UKE



OSAE UKE



GEDAN JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



TEISHO UKE



SOKUMEN



HEISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



KIBA DAČI



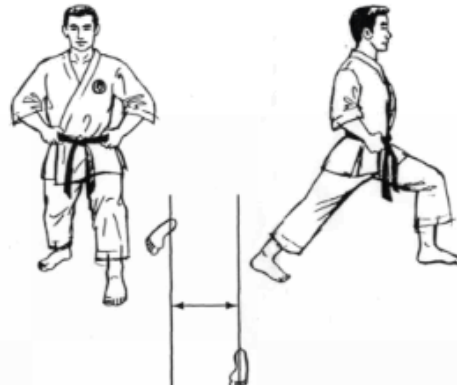
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



ZENKUTSU DAČI



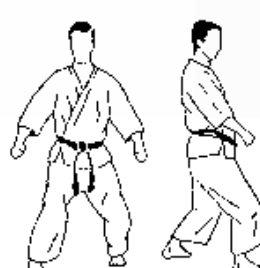
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



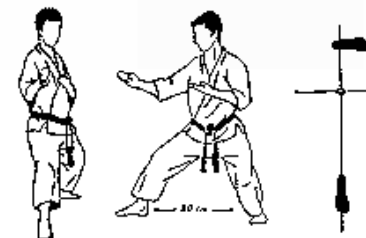
SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI



KAGI CUKI



HASAMI CUKI



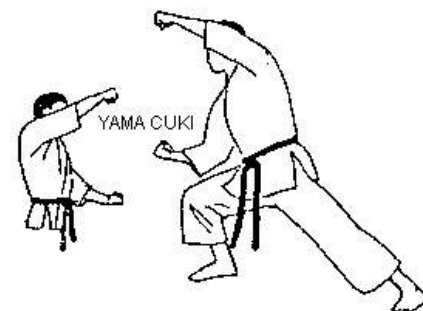
Awase-cuki



Fudo dachi



Kosa dachi



YAMA CUKI