

# 6. kyu (roku-kju) - zelený pás

## KIHON

1. HD tate(age)-empi-uchi
2. HD jodan-mawashi-empi-uchi
3. HD jodan-kosa-uke (juji-uke)
4. HD tate-shuto-uke / ren-tsuki
5. TD jodan-haiwan-uke / soto-tetcui-uchi (gyaku rukou)
6. HD mawashi-geri
7. ZD chudan-gyaku-tsuki / jodan-kizami-tsuki

## KIHON-IDO

*(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed i vzad)*

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (*gyaku-kizami-gyaku*)
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke / gyaku-tsuki / soto-uke (*možná výměna bloků*)
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke / gyaku uchi-uke / soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai / oi-rukou uchi-uke / gyaku-tsuki
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai / hineri mae-geri (*kopající noha zpět do ZD*)
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki / uchi-uke / gyaku-tsuki
7. KkD(ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke / překrok do ZK osae-uke / gyaku-tate-nukite
8. KkD(ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke / gyaku-tsuki
9. ZD hineri mae-geri / gyaku-tsuki (*chudan kamae te*)
10. KiD chudan-yoko-geri-keage / tate-uraken-uchi (*3 × na každou stranu*)
11. KiD chudan-yoko-geri-kekomi / yoko-empi-uchi (*3 × na každou stranu*)

## SANBON-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 / oi-tsuki chudan / mae-geri chudan  
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / soto-uke / gadan-barai + gyaku-tsuki
2. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan / oi-tsuki chudan / mae-geri chudan  
U: ZD ushiro-ayumi-ashi age-uke / uchi-uke / gyaku-gedan-garai + kizami-tsuki + gyaku-tsuki
3. T: ZD ayumi-ashi oi-tsuki jodan / oi-tsuki chudan / mae-geri chudan  
U: KkD ushiro-ayumi-ashi jodan haiwan-morote-uke / morote-uke / sukui-uke / překrok do ZD gyaku-tsuki

## KATA

Heian Sandan

- Dále ZK vybere jednu kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

## BUNKAI

Heian Sandan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik