

8. kyu (hači-kju) - bílý pás

KIHON

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s nápřahem jako v soto-uke*)
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

KIHON-IDO

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

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri (*gedan kamae-te*)

KIHON-KUMITE

1. T: HD jodan-oi-tsuki
U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki
U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki / chudan-oi-tsuki / gedan-oi-tsuki
U: HD age-uke / soto-uke / gedan-barai (stejnou rukou)

KATA

Heian Shodan

BUNKAI

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik