8. KYU Bílý pás

KIHON:

1. Zk v: Čudan Oi-cuki (obrat vždy s Gedan-barai)
2. Zk v: Čudan Gyaku-cuki
3. Zk z: Age-uke
4. Zk v: Uči-uke
5. Zk z: Soto-uke
6. Kk v: Šuto-uke (obrat s Gedan-barai)
7. Zk v: Mae-geri (džodan, z gedan-kamae)
8. Ki s: Joko-geri-kekomi (čudan, 3x na každou stranu)

KUMITE:

Gohon-kumite

5x Džodan Oi-cuki (kryt Age-uke)
5x Čudan Oi-cuki (kryt Soto-uke, po pátém útoku vždy 1x protiutok Gyaku-cuki s KIAI)

KATA:

[Heian Šodan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Heian%20Shodan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi.
2. Zadní noha v postoji Zk není propnuta v koleni.
3. Přčedklon při chůzi v Zk vpřed, nebo záklon horní části těla.
4. Nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE).
5. Nedostatečné sevření pěsti.
6. Při Gohon-kumite pohled směřující k zemi

7. KYU Žlutý pás

KIHON:

1. Zk v: Džodan Oi-cuki
2. Zk v: Čudan Gyaku-cuki
3. Zk v: Sanbon-cuki
4. Zk z: Age-uke
5. Zk v: Soto-uke
6. Zk z: Uči-uke
7. Kk v: Šuto-uke
8. Zk v: Mae-geri (z čudan kamae)
9. Ki s: Joko-geri-kekomi (jako 8. Kyu)

KUMITE:

Gohon-kumite

5x Džodan Oi-cuki (jako 8. Kyu)
5x Čudan Oi-cuki (obránce zakročí levou nohou a provede kryt Soto-uke zevnitř pravou rukou)

KATA:

[Heian Nidan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Heian%20Nidan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatný postoj (zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu cuki).
2. Špatná pozice chodidla kopající nohy při technikách kopů.
3. Nedostatečně zdvihnuté koleno při kopech.
4. Při Gohon-kumite špatná vzdálenost při útoku i protiútoku.
5. Chyby, ktere se vyskytovaly při předcházejícím Kyu.

6. KYU Zelený pás

KIHON:

1. Zk v: Džodan Oi-cuki
2. Zk v: Sanbon-cuki
3. Zk z: Age-uke/Gyaku-cuki
4. Zk v: Soto-uke/Gyaku-cuki
5. Zk z: Uči-uke/Gyaku-cuki
6. Kk v: Šuto-uke/Nukite (Zk)
7. Zk v: Mae-geri (z čudan-kamae)
8. Zk v: Mawaši-geri (čudan)
9. Zk v: Joko-geri-kekomi (čudan, zadní nohou)
10. Ki v: Joko-geri-keage (3x na každou stranu)

KUMITE:

Kihon-ipon-kumite - útoky pouze pravou

2x Džodan Oi-cuki
2x Čudan Oi-cuki
2x Čudan Mae-geri

Obrana proti:

Džodan Oi-cuki krytem Age-uke (jednou levé, jednou pravé)
Čudan Oi-cuki krytem Soto-uke (levé, pravé)

Mae-geri:

1. ústup 45 stupňů vzad s krytem Gedan-barai levé
2. ústup vzad levé Nagaši-uke protiútok volný
KATA:

[Heian Sandan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Heian%20Sandan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Chybné vedení těžiště (klesání nebo stoupání).
2. Nepřesné stahování kopající nohy zpět.
3. Chybné nasazení boků.

5. KYU Fialový pás

KIHON:

1. Zk v: Sanbon-cuki
2. Zk z: Age-uke/Gyaku-cuki
3. Zk v: Soto-uke/přední nohu přestavte do Ki s Joko-empi
4. Zk z: Uči-uke/Gyaku-cuki
5. Kk v: Morote-uči-uke
6. Kk z: Šuto-uke/přední nohu přestavit do Zk s Džodan Šuto-uči
7. Zk v: Mae-geri-rengeri s mezikrokem (3x)
8. Zk v: Mawaši-geri (džodan)
9. Zk v: Joko-geri-kekomi
10. Ki s: Joko-geri-keage (3x)

Kombinace (z čudan kamae - zápasového střehu)

1. Čudan-mae-geri/džodan-čudan-rencuki
2. Čudan-mawaši-geri/čudan-gyaku-cuki

KUMITE:

Kihon-ipon-kumite - útoky 1x pravou a levou

1. Džodan-oi-cuki
2. Čudan-oi-cuki
3. Čudan-mae-geri
4. Čudan-joko-geri-kekomi

KATA:

[Heian Jondan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Heian%20Yondan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace pohybu.
2. Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost),
3. Vysoko položené těžiště ve všech koncových postojích.
4. Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z Kk do Zk)
5. Nestejné zakončení pohybu (paže/tělo/nohy).
6. Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla.
7. Všechny ostatní chyby z předchozích Kyu.

4. KYU Fialový pás

KIHON:

1. Zk v: Oi-cuki
2. Zk v: Gyaku-cuki džodan (na místě)/vpřed čudan-gyaku-cuki
3. Zk v: Soto-uke/Joko-empi (Ki)/Tate-uraken-uči
4. Kk z: Morote-uči-uke/Gyaku-cuki (Zk)
5. Kk v: Šuto-uke/Mae-mae-geri/Gyaku-cuki
6. Zk v: Mae-geri (džodan)
7. Zk v: Mavaši-geri (džodan)
8. Zk v: Mae-geri (čudan) stáhnout kopající nohu zpět/ toutéž nohou Mavaši-geri (džodan) došlápnout vpřed
9. Zk v: Uširo-geri
10. Ki s: Joko-geri-keage (překrok)/Joko-geri-kekomi (druhou nohou)

Kombinace (z čudan kamae)

1. Mae-geri (došlápnout vpřed)/ Mavaši-geri (džodan)/ čudan Gyaku-cuki (Na každou stranu 3x)
2. Joko-geri-kekomi zadní nohou (čudan)/ Gyaku-cuki

KUMITE:

Kihon-ipon-kumite

1. Džodan-oi-cuki
2. Čudan-oi-cuki
3. Čudan-mae-geri
4. Čudan-joko-geri-kekomi

2x na každou stranu

Obránce provede 2 různé obranné techniky. Po protiútoku Gyaku-cuki se vrací ihned do čudan kamae ZANŠIN.

KATA:

[Heian Godan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Heian%20Godan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. V konečné fázi techniky chybí KIME (nedostatečné přitažení pěsti k boku, nedostatečné zpevnění paže, nohy a těla).
2. Ztráta rovnováhy při obratech, při kopech.
3. Špatná vzdálenost při kumite.
4. Všechny ostatní chyby z předchozích Kyu.

3. KYU Hnědý pás

KIHON:

1. Zk v: Oi-cuki
2. Zk v: Oi-cuki/Gyaku-cuki
3. Zk z: Age-uke/Gyaku-cuki
4. Zk v: Soto-uke/Joko-empi (Ki)/Tate-uraken-uči(Ki)/Gyaku-cuki (Zk)
5. Kk z: Morote-uči-uke/Gyaku-cuki (Zk)
6. Kk v: Šuto-uke/Mae-aši-geri (predni nohou)/Gyaku-cuki (Zk)
7. Zk v: Mae-geri (džodan)
8. Zk v: Mavaši-geri (džodan)
9. Zk v: Mavaši-geri-rengeri (čudan, džodan s mezikrokem)
10. Zk v: Uširo-geri
11. ZK v: Joko-geri-kekomi (čudan)
12. Ki s: Joko-geri-keage (džodan, 3x na každou stranu)

Kombinace (z čudan kamae)

1. Kizami-cuki/Gyaku-cuki (se Suri-aši)(3x na každou stranu)
2. Mae-Mavaši-geri (čudan), došlápnout vpřed/Mavaši-geri(džodan)/ Uraken/Gyaku-cuki

KUMITE:

Džiu-ipon-kumite

1. Džodan-oi-cuki
2. Čudan Oi-cuki
3. Čudan Mae-geri
4. Čudan-joko-geri-kekomi

Kazdy útok 1x na každou stranu

KATA:

[Tekki Šodan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Tekki%20Shodan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Neplynule provádění kombinaci.
2. Přerušení pohybu boku při provádění kombinací.
3. Špatná vzdálenost při kumite.
4. Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata.
5. Chyby, které byly uváděny u předchozích Kyu.

2. KYU Hnědý pás

KIHON:

1. Zk v: Džodan-oi-cuki
2. Zk v: Sanbon-cuki
3. Zk v: Age-uke/Mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)/Gyaku-cuki
4. Zk v: Soto-uke/Joko-empi (Ki)/Gyaku-cuki (Zk)
5. Kk z: Morote-Uči-uke/Kizami-cuki (Zk)/Gyaku-cuki
6. Zk v: Mae-geri/Oi-cuki (bez mezikroku)
7. Zk v: Mavaši-geri (Džodan)/Gyaku-cuki
8. Zk v: Mavaši-geri (Džodan)/Usiro-geri (3x na každou stranu)
9. Ki s: Joko-geri-keage (překrok)/Joko-geri-kekomi (druhou nohou)

Kombinace (z Čudan kamae)

1. Kizami-cuki/(Suri-aši) Gyaku-cuki/krok Uraken/Gyaku-cuki
2. Mavaši-geri (Džodan)/Usiro-geri/Uraken/Gyaku-cuki

KUMITE:

Džiu-ipon-kumite

1. Džodan-oi-cuki
2. Čudan Oi-cuki
3. Čudan Mae-geri
4. Čudan-joko-geri-kekomi
5. Uširo-geri

Každý útok 2x volný výběr střehu (levý nebo pravý)
Obránce 1x s ústupem vzad (celým krokem), 1x s odsunem vzad

KATA:

[Bassai Dai](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Bassai%20Dai.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu.
2. Odklon těla od cíle při cvičení s partnerem.
3. Nejistota při útoku a protiútoku.

1. KYU Hnědý pás

KIHON:

1. Zk v: Džodan-oi-cuki
2. Zk v: Sanbon-cuki/Mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)
3. Zk z: Age-uke/Mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)/Gyaku-cuki
4. Zk v: Soto-uke/Joko-empi (Ki)/Tate-uraken-Uči/Gyaku-cuki (Zk)
5. Kk z: Šuto-uke/Mae-joko-geri/Gyaku-cuki (Zk)
6. Zk v: Mae-geri/Džodan, Čudan-rencuki (bez mezikroku)
7. Zk v: Mavaši-geri (Džodan)/stejnou nohou bez pokládání na zem Joko-geri-kekomi (Čudan)
8. Ki s: Joko-geri-kekomi Čudan (s obratem)
9. ZK v: Uširo-geri (Čudan)
10. ZK v: Aši-barai/Gyaku-cuki

Kombinace (z Čudan kamae)

1. Kizami-cuki/Oi-cuki/Gyaku-cuki
2. Mae-Mavaši-geri (Čudan)/vpřed Ura-Mavaši-geri

KUMITE:

Džiu-ipon-kumite

1. Džodan-oi-cuki levou vpřed
2. Čudan-oi-cuki pravou vpřed
3. Mae-geri levou vpřed
4. Mavaši-geri pravou vpřed
5. Joko-geri levou vpřed
6. Uširo-geri pravou vpřed

Každé 1x

KATA:

dle výběru z: [Bassai dai](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Bassai%20Dai.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Empi](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Empi.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Džion](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Jion.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Hangetsu](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Hangetsu.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Kanku dai](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Kanku%20Dai.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

1. Slabá fyzická kondice.
2. Slabá sebekontrola při cvičení s partnerem.
3. Chybějící sportovní duch.
4. Chyby, které se vyskytovaly v předcházejících Kyu.

1. Dan - Černý pás

Předzkouška z náhodně vybraných technik z předcházejícícho Kyu programu.

KIHON:

1. Zk v: Sanbon-cuki
2. Zk z: Age-uke/Mae-geri (stažení kopající nohy do výchozí pozice)/Gyaku-cuki
3. Zk v: Soto-uke/Joko-empi (Ki)/Tate-uraken-uči/Gyaku-cuki (čudan kamae Zk)
4. Zk v: Oi-cuki (džodan)/Gyaku-cuki (čudan)/odsun vzad Uči-uke (Zk) vpřed Suri-aši Gyaku-kizami-cuki (džodan)/Mae-geri (džodan)/Gyaku-cuki
5. Zk v: Gyaku-cuki (čudan) na místě/krok vpřed Gyaku-cuki (čudan) ústup (Kk) Šuto-uke/Vpřed Šuto-uke/Mae-mawaši-geri (džodan)/Gyaku-cuki (čudan)
6. Zk v: Oi-cuki (džodan)/Gyaku-cuki (čudan)/ústup vzad Gedan-barai/vpřed Oi-cuki (čudan)
7. Zk v: Mae-geri-rengeri (čudan kekomi, džodan keage) 3x na každou stranu
8. Zk v: Mawaši-geri
9. Ki s: Joko-geri-keage (překrok)/Joko-geri-kekomi (druhou nohou) 3x na každou stranu
10. ZK v: Mae-mawaši-geri (čudan)/vpřed Mawaši-geri (džodan)
11. Zk v: Uširo-geri

Kombinace (z čudan kamae)

1. Mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět)/Mawaši-geri vpřed (stejnou nohou)/Uraken-uči/Gyaku-cuki/vpřed Mawaši-geri/Gyaku-cuki
2. Kizami-cuki/Gyaku-cuki/vpřed Mawaši-geri/Gyaku-cuki

Kopy prováděné na místě

Výchozí postoj: Zk-gedan kamae levé

Pravé Mae-geri (džodan)/Joko-geri-keage (džodan) stranou toutéž nohou)/Uširo-geri (čudan) kopající nohu položit vzad do výchozí polohy. Opakovat 3x na každou stranu.

KUMITE:

Džiu-ipon-kumite (jako 1. Kyu)
Džiu-kumite (se 3 partnery postupně)

KATA:

TOKUI: 1 Kata ze serie [Heian 1-5](http://skkp8.samuraj-cz.com/techniky/kata.php%22%20%5Ct%20%22_blank) a [Tekki Šodan](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Tekki%20Shodan.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)

ŠITEI: dle výběru z: [Bassai dai](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Bassai%20Dai.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Empi](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Empi.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Džion](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Jion.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Hangetsu](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Hangetsu.gif%22%20%5Ct%20%22_blank), [Kanku dai](http://skkp8.samuraj-cz.com/grafika/kata/Kanku%20Dai.gif%22%20%5Ct%20%22_blank)