

## 9. KYU – BÍLÝ PÁS

### TECHNICKÁ ČÁST ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU:

#### ZNALOSTNÍ ČÁST:

Cvičenec předvede na vyzvání vybranou úderovou plochu, postoj, pokyn či číslovku.

1. Úderové plochy: seiken, koshi
2. Pokyny, postoje, pásma: seiza, rei, yoi, jodan, chudan, gedan, zenkutsu-dachi, kiba-dachi
3. Číslovky: 1-ichi 2-ni 3-san 4-chi 5-go 6-roku 7-schichi 8-hachi 9-kyu 10-ju

#### KIHON:

1. HD – údery a kryty: oi-tsuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai
2. HD – kopy: mae-geri, opakovačky

#### KIHON-IDO

Cvičenec provádí každou techniku 5x, 5. technika vždy s kiai!

1. ZD: 5x oi-tsuki/mawate/ 5x oi-tsuki/mawate
2. ZD: 5x mae-geri / mawate / mae-geri/mawate

#### Kihon-kumite:

1. Útočník: HD/KI: jodan-oi-tsuki  
Obránce: HD/KI: age-uke
2. Útočník: HD/KI: chudan-oi-tsuki  
Obránce: HD/KI: soto-uke

#### LAPA

Nácvik ren-tsuki, mae-geri. Zkoušející posuzuje dopad úderové plochy, dráhu a tvrdost prováděné techniky, správnou vzdálenost.

### FYZICKÁ ČÁST ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU:

10 x klik, 10x dřep s výskokem, 15x dřep, 10x angličák, 10 sklapovaček, výdrž v kiba-dachi.

#### Chyby, které se u zkoušky netolerují:

- Chodidla v postoji ZD nejsou celou nohou na zemi
- Zadní noha v postoji ZD není propnuta
- Předklon či záklon při chůzi v postoji ZD
- Nedostatečné sevření pěstí, nedostatečné sevření pěstí u pasu v hikite
- Nedostačená bojovnost a soustředěnost!