

6. kyu

KIHON:

1. z BP do ZD s kizami cuki prednú nohu vrátiť späť do BP.



2. z BP do ZD s gyaku cuki prednú nohu vrátiť do BP.



3. UHD nagashi uke.



UČI HAČIŽI DAČI



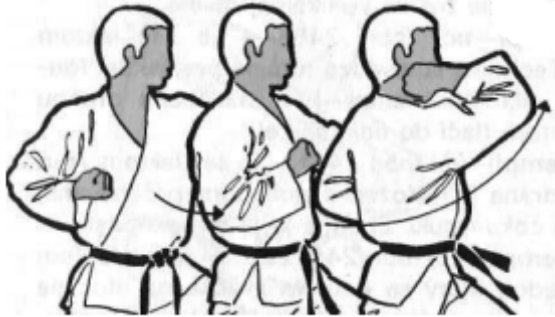
4. UHD cho uke.



UČI HAČIŽI DAČI



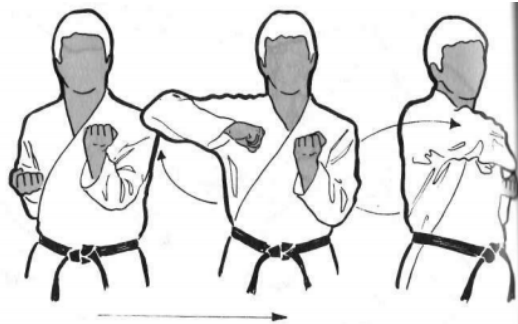
5. UHD age empi uchi,



UČI HAČIŽI DAČI



UHD mawashi empi uchi.



UČI HAČIŽI DAČI



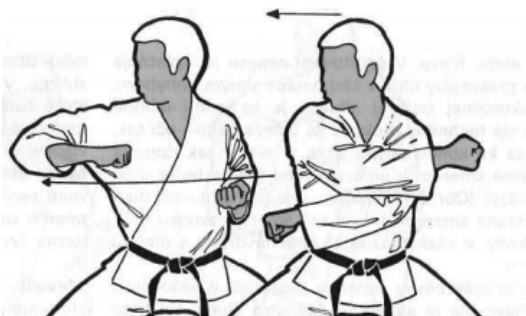
6. SHD otoshi empi uchi,



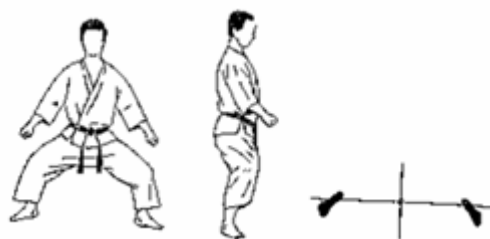
ŠIKO DAČI



SHD yokomen empi uchi.

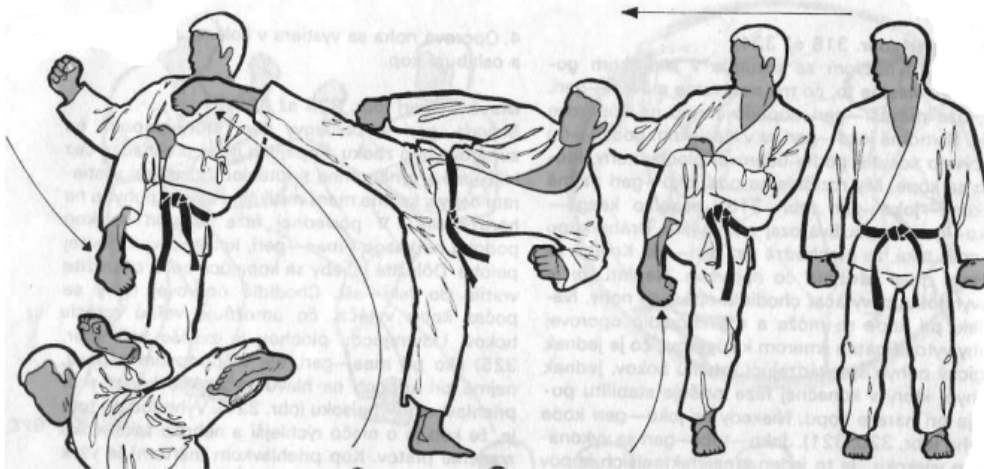


ŠIKO DAČI



7. ZD kizami cuki a gyaku cuki (dôraz na prácu bedier).

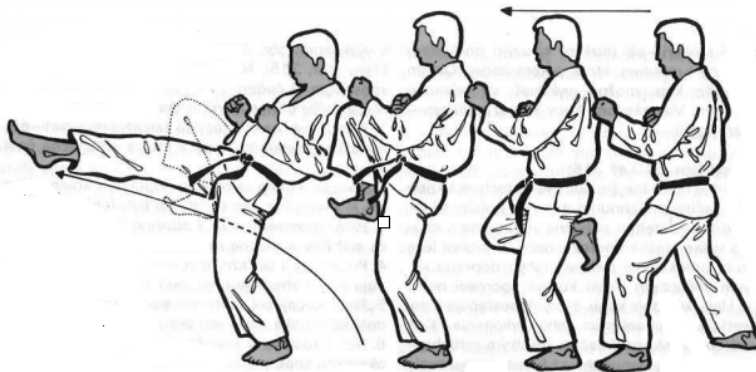
8. HD yoko geri gedan.



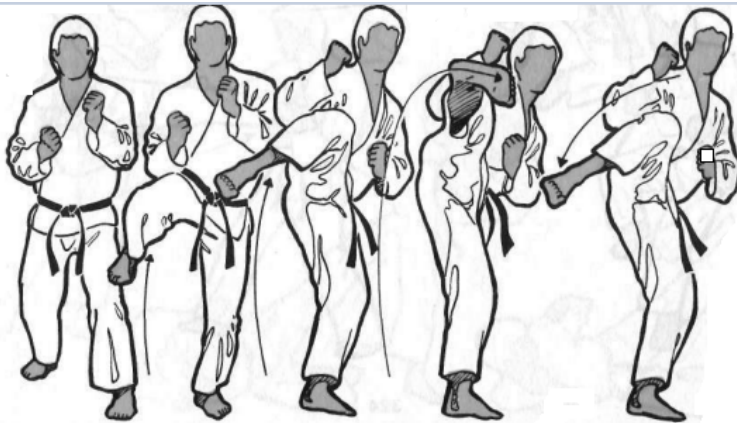
KIHON IDO:

Základný súbor kihon ido:

- 1. Postupovať v BP do ZD ayumi ashi oi cuki prednú nohu vrátiť späť do BP.**
- 2. Postupovať s chudan gyaku cuki v NAD do ZD, po ukončení úderu prekročiť do opačného NAD, ruky sa vrátia do kamae.**
- 3. Postupovať s chudan mae geri v BP.**

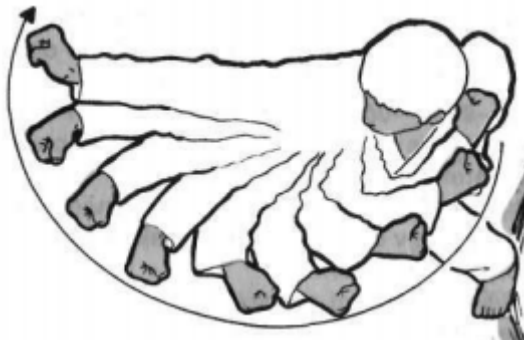


- 4. Postupovať s chudan mawashi geri v BP.**



5. BP suri ashi yokomen uraken uchi.

suri—ashi (suri—ashi) posun bez zmeny vzájomného postavenia nôh



6. **BP >> mae geri ZD + oi cuki** (Uder pažou, ktorá je na tej istej strane ako predná noha v postoji)
7. **BP >> ashi barrai** (podrazenie, „podmietnutie“ nohy) **ZD + oi cuki** (Uder pažou, ktorá je na tej istej strane ako predná noha v postoji)
8. **BP >> suri ashi ushiro** (posun bez zmeny vzájomného postavenia nôh **vzad**) + **kake uke.**

KUMITE:

1. **Útočník:** z BP do ZD a kizami cuki jodan.



Obranca: z BP ustúpiť do ZD s age uke a gyaku cuki, útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.

2. **Útočník:** z BP do ZD a gyaku cuki chudan.

Obranca: z BP ustúpiť do ZD s nagashi uke (blok dopadá na útočiacu ruku zvonka) a gyaku cuki, útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.

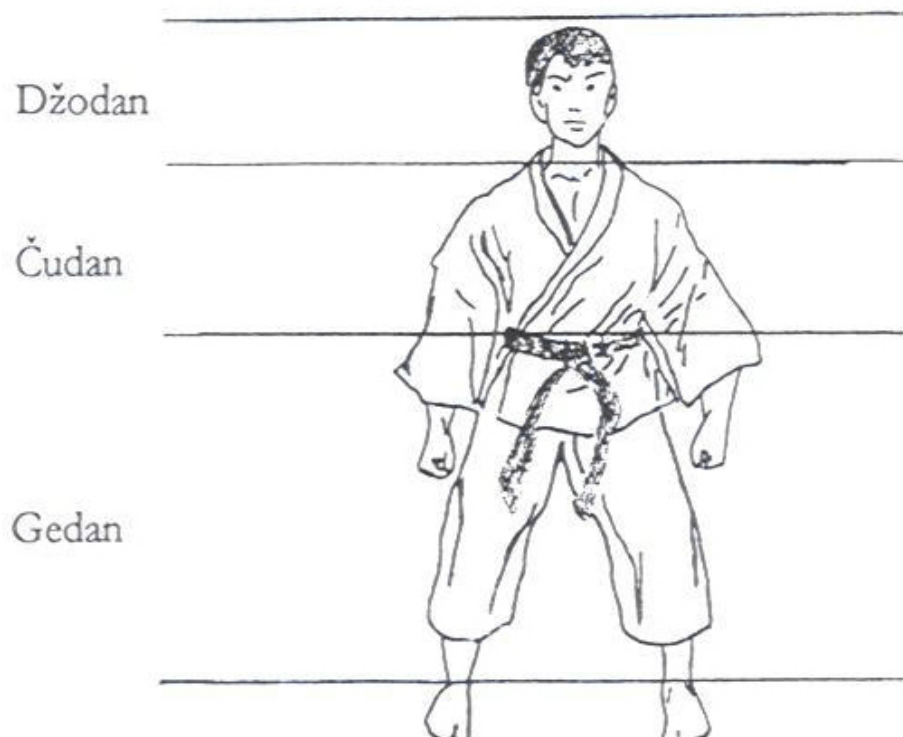
3. **Útočník:** z BP mawashi geri chudan.

Obranca: z BP so suri ashi vpred, zároveň cvičenec vykonáva cho uke. Útočník i obranca sa vrátia do BP s kamae.

KATA:

1. Taykyoku kake uke ichi.
2. Taykyoku gedan ichi.

ZÓNY ÚDERU



Vysvetlenie skratiek :

- HD heiko dači
- UHD uči hačidži dači
- SHD..... šiko dači
- ZAD zuri aši dači
- ZD zenkucu dači
- BP bojový postoj
- NAD neko aši dači
- SD sančin dači

Slovník terminológie :

aši sabaki - premiestňovanie
ayumi aši - pohyb / premiestňovanie / so striedaním polohy nôh
suri aši - posun bez zmeny postavenia nôh
Pohyb začína predná noha / predĺženie postoja / a potom sa pritiahne zadná noha / skrátenie postoja / do východzieho postoja.
Např. z BP prednou nohou do ZD, potom rýchlo pritiahnuť zadnú nohu opäť do BP.
cugi aši - posun bez zmeny postavenia nôh
Pohyb začína zadná noha /skrátenie postoja / a potom vykročí predná noha / predĺženie postoja/
do východzieho postoja.

postavenie nôh v postoji – predná noha OKURI / pri kizami /
zadná noha HINERI / pri gyaku /

okuri geri - kop prednou nohou po predchádzajúcom prísune zadnej nohy do ZAD

smery pohybu : MAE - vpred
YOKO - do boku
UŠIRO - vzad

POSTOJE

HAISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



CURU AŠI DAČI



KAKE DAČI



NEKO AŠI DAČI



UČI HAČIŽI DAČI



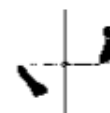
RENOIDŽI DAČI



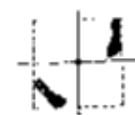
TEIDŽI DAČI



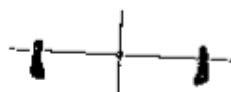
SANČIN DAČI



HANGEČU DAČI



KIBA DAČI



KOKOTSU DAČI



ŠIKO DAČI



ZENKUTSU DAČI

