

## 4.KYU (YON-KYU) – Vijoličasti pas

### KIHON

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

1. , Gyako Sanbon-tsuki (ZD) (chudan – jodan – chudan)
2. \* Gyako Sanbon-tsuki (ZD) (jodan – chudan – jodan)
3. , Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri
4. \* Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri
5. , Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
6. \* Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
7. , Uchi-uke (ZD) / Soto haito-uchi (ZD)
8. \* Uchi-uke (ZD) / Soto haito-uchi (ZD)
9. , Gedan-barrai (ZD) / Gyako mawashi-empi (ZD)
10. \* Gedan-barrai (ZD) / Gyako tate-empi (ZD)
11. , Moroto-uke (KCD) / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD)
12. \* Shuto-uke (KCD) / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD)

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

13. , Mae-geri (ZD) , Mawashi-geri jodan – mawatte
14. , Mae-geri (ZD) , Mawashi-geri jodan – mawatte
15. , Yoko-geri kekomi (ZD) – mawatte
16. , Ushiro geri (ZD) - mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

17. / Yoko-geri kekomi / Yoko-geri keage (hidari in migi)

### KUMITE

18. **Jiyu-ippou kumite**. Obrambe 1. način, samo hidari. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan.
19. **Jiyu kumite** – uvajanje. Napadi ročnih in nožnih borbenih tehnik. Prikazati borbene napadalne akcije, ki so sestavljene iz ročnih in nožnih tehnik. Naloga se izvaja v paru, izmenično. Drug v paru izvaja le blokade in se giblje na ustrezni razdalji.

### KATA

20. Obvezna kata: **HEIAN GODAN**

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu