

SHO – DAN, 1. DAN

KIHON

Izvaja se iz položaja **Heiko-dachi**.

1. Shiho gyako-tsuki / Kizami-tsuki jodan / Gyako-tsuki chudan (hidari in migi)

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

2. Povezava dveh blokad (Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barrai) z isto roko, stav ZD (blokade izbere komisija) / Gyako-tsuki - mawatte
3. , Shuto-uke (KKD) / Kizami mawashi-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) - mawatte
4. , Mae-geri / Tetemawashi-uchi , obrat 180° tettsui-uchi (KBD) / Soho haito-uchi jodan (ZD) * Age-uke / Kizami mae-geri / Gyako mawashi-empi chudan (ZD) - mawatte
5. , Soto-uke (ZD) / Suri-ashi Yoko-empi (KBD) / Suri-ashi Yokomawashi uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki

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

6. , Oi-tsuki (FUD) - mawatte
7. , Ren-tsuki (FUD – ZD) – mawatte
8. , Uke (FUD) / Gyako-tsuki (ZD) – komisija izbere eno blokado (Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barrai)
9. * Uke (FUD) / Gyako-tsuki (ZD) – komisija izbere eno blokado (Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barrai)

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

10. , Mae-geri , Mawashi-geri , Ushiro-geri / Gyako-tsuki (ZD) – mawatte
11. , Kizami tsugi-ashi Yoko-geri keage , Yoko-geri kekomi (FUD) - mawatte
12. , Mawashi-geri / (ista noga) Yoko-geri kekomi / Gyako-tsuki (ZD) - mawatte
13. / Kizami tsugi-ashi Uramawashi-geri / Uraken-uchi , Oi tsuki (ZD) - mawatte

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

14. / Mae-geri / Yoko-geri kekomi / Ushiro-geri / Mawashi geri (hidari in migi)

Tehnike Kime waze se izvajajo iz položaja **Fudo-dachi gard gamae**. Izpraševalec določi tehniko.

15. / Kizami-tsuki (ZD) / Gyako-tsuki (ZD) (hidari in migi)

KUMITE

16. **Jiyu-ippōn kumite**. Obrambe 1. in 2. način, hidari in migi. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan, Ushiro-geri chudan, Kizami-tsuki jodan, Gyako-tsuki chudan
17. **Jiyu kumite**.

KATA

18. Obvezna kata: **KANKUDAI**
19. Kata Ura: **Heian Nidan**
20. Tokui kata: kandidat izbere sam. Bassai-dai, Jion, Enpi, Jiin, Jitte, Tekki Nidan
21. Praktična razlaga dveh sklopov elementov v izbrani kati.