

## Praktická zkouška Karate

- 1) Kihon ido v zenkucu dači, vždy s přemístěním krokem vpřed a vzad, 5-6 technik, poslední s kiai
  - Oi cuki džódan
  - Gyaku cuki čudan
  - Age uke
  - Soto uke
  - Uči uke
  - Gedan barai
  - Mae geri
  - Mawaši geri
- 2) Kata taikyoku šodan
- 3) Kihon ippon kumite: tori vždy dvakrát útok oi cuki džódan, oi cuki čudan, mae geri, mawaši geri. Uke úhyby stranou vždy vpravo a vlevo s age uke, uči uke, gedan barai + libovolný protiútok s kiai
- 4) Kondiční test: boj proti více soupeřům 1 minuta

Ke zkoušce přijďte ve dvojicích, na kondiční test potřebujete 5 útočníků.