

## **Karate I – požadavky k zápočtu**

### Kihon ido (pátá technika s kiai):

5x zenkucu dači vpřed s čudan oi cuki

5x zenkucu dači vzad s age uke

5x zenkucu dači vpřed se soto uke

5x zenkucu dači vzad s gedan barai

5x zenkucu dači vpřed s mae geri,

5x zenkucu dači vzad s uči uke,

5x zenkucu dači vpřed s mawaši geri, mawate

5x kokotsu dači vpřed s šuto uke

Každá pátá technika s kiai.

### Kata:

Heian šodan

### Kumite:

Kihon ippon kumite (tori: džódan oi cuki, čudan oi cuki, čudan mae geri. Uke: úhyby vpravo a vlevo s age uke, uči uke, gedan barai, libovolný protiútok)

### **Hodnocení zohledňuje:**

- provedení techniky (iniciaci, zahájení a dokončení pohybu, koordinace paží a nohou)
- principy karatedo (etiku a etiketu, stabilitu postoje, kime, kiai, dech, dynamiku provedení, funkčnost technik, načasování technik, dynamiku přemístění, práci boků)
- u kumite navíc kvalitu protiútku (časování, umístění, vzdálenost, postoj)