

Předeepsané techniky pro disciplíny kihon kumite, kihon ippon kumite, jyu ippon kumite platné pro 2018

KIHON KUMITE:

Aka a Shiro provádí předeepsané výkonné techniky současně, 4 krát vpřed - 4 krát dozadu. Startovní pozice je Yoi-Dachi následuje levým Gedan-Barai. Ki-ai se provádí vždy s poslední technikou.

KIHON KUMITE mladší žáci/žákyně, 2012-2011 a 2010-2009

1. Oi-Tsuki-Jodan	4x vpřed	Ki-ai
2. Age-Uke /Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai
3. Gyaku-Tsuki-Chudan	4x vpřed	Ki-ai
4. Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai
5. Mae-Geri-Chudan	4x vpřed	Ki-ai
6. Gedan-Barai / Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai

KIHON KUMITE mladší žáci/žákyně, 2008-2007, starší žáci/žákyně 2006-2005

1. Oi-Tsuki-Jodan	4x vpřed	Ki-ai
2. Age-Uke /Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai
3. Oi-Tsuki-Chudan	4x vpřed	Ki-ai
4. Soto-Uke / Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai
5. Mae-Geri-Chudan	4x vpřed	Ki-ai
6. Gedan-Barai / Gyaku-Tsuki	4x vzad	Ki-ai
7. Mawashi-Geri-Jodan	4x vpřed	Ki-ai
8. Uchi-Uke / Gyaku - Tsuki	4x vzad	Ki-ai

KIHON-IPPON KUMITE

Útočník: Shizentai: Ústup vzad v Zenkutsu-Dachi a levým Gedan-Barai a útok vpřed střídavě z levého a pravého postoje

Obránc: Heiko-Dachi: reaguje na útok protivníka ústupem vzad, nebo únikem stranou do základního postoje s provedením předeepsané obranné techniky a protiútoky Gyaku-Tsuki-Chudan

KIHON-IPPON KUMITE mladší žáci/žákyně 2012-2011

- 1) Útok : AKA - Oi-Tsuki- Jodan
Obrana : SHIRO - Age-Uke - protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan
- 2) Útok : AKA - Oi-Tsuki Chudan
Obrana : SHIRO - Soto-Uke - protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan
- 3) Útok : AKA - Mae-Geri Chudan
Obrana : SHIRO - Gedan-Barai - protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan

KIHON-IPPON KUMITE mladší žáci/žákyně 2010-2009

- 1) Útok : AKA - Oi-Tsuki - Jodan
Obrana : SHIRO - Age-Uke - protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan
- 2) Útok : AKA - Mae-Geri- Chudan
Obrana : SHIRO - Gedan-Barai - protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan
- 3) Útok : AKA - Mawashi-Geri - Chudan
Obrana: SHIRO - Uchi-Uke – protiútok Gyaku-Tsuki-Chudan

JYU IPPON KUMITE mladší žáci/žákyně 2008-2007, starší žáci/žákyně 2006-2005:

Útok : Kizami-Tsuki-Jodan, Oi-Tsuki-Jodan, Gyaku-Tsuki-Chudan, Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Jodan

Obrana: pouze Uke-waza, protiútok: Gyaku-Tsuki-Chudan

Povinné chrániče: žáci - chránič zubů, suspensor
žákyně - chránič zubů, chránič hrudi