

8. kyu – biele obi so žltým pásikom

Kihon:

1. BP mawaši geri čudan prednou nohou
2. HD seiken čoku cuki čudan
3. HD age uke (džodan uke)
4. HD uči uke
5. HD gedan barai
6. HD yokomen uraken uči

Kihon ido:

1. SD postupovať AA s oi cuki čudan
2. SD ustupovať AA s age uke
3. SD ustupovať AA s uči uke
4. BP postupovať AA s mawaši geri čudan
5. BP postupovať (ustupovať) SA
6. BP postupovať (ustupovať) CA
7. BP posun TS cez SA

Kata:

1. Taikyoku džodan 1
 2. Taikyoku čudan 1
-

7. kyu – žlté obi

Kihon:

1. HD mae geri čudan
2. HD šomen uraken uči
3. SHD ura cuki
4. ZD giaku cuki čudan
5. BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan
6. BP vykročiť do ZD s giaku cuki čudan

Kihon Ido:

1. ZD postupovať AA s oi cuki džodan
2. ZD postupovať AA s giaku cuki čudan
3. ZD ustupovať AA s gedan barai
4. BP postupovať SA s yokomen uraken uči džodan
5. BP postupovať SA s kizami cuki džodan
6. BP postupovať CA s giaku cuki čudan do ZD
7. BP postupovať CA s mawaši geri džodan prednou nohou

Kata:

1. Taikyoku džodan 2
2. Taikyoku čudan 2

6. kyu – žlté obi s červeným pásikom

Kihon:

1. BP ura mawaši geri čudan prednou nohou
2. BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan a giaku cuki čudan
3. HD yokomen šuto uči
4. HD age empi uči
5. HD nagaši uke
6. SHD harai otoši uke

Kihon Ido:

1. SHD (45°) postupovať AA s oi cuki čudan
2. SHD (45°) ustupovať AA s harai otoši uke
3. BP postupovať AA s mae geri čudan a oi cuki džodan do ZD
4. BP postupovať SA s kizami cuki džodan, potom SA s giaku cuki čudan do ZD
5. BP postupovať AA s aši barai a oi cuki džodan do ZD
6. BP postupovať AA s mawaši geri džodan a giaku cuki čudan do ZD
7. BP ustupovať AA s harai otoši uke a giaku cuki čudan do ZD

Kata:

1. Taikyoku gedan 1
 2. Geksai 1
-

5. kyu – oranžové obi

Kihon:

1. BP yoko geri čudan prednou nohou
2. HD gedan sokuto geri
3. HD čo uke
4. HD teišo cuki
5. HD kake uke
6. BP posun TS cez SA s nagaši (kake) uke a giaku cuki čudan do ZD

Kihon Ido:

1. BP postupovať AA s mae geri čudan a age empi uči do ZD
2. SD postupovať AA so san ren cuki (prvý uder giaku cuki)
3. BP ustupovať AA s mawaši geri džodan prednou nohou
4. BP postupovať cez kosa dači s yoko geri čudan prednou nohou
5. BP postupovať AA s kizami cuki džodan a giaku cuki čudan do ZD, potom mawaši geri džodan zadnou nohou
6. BP postupovať CA s giaku cuki čudan do ZD, potom mawaši geri džodan zadnou nohou
7. BP ustupovať SA s nagaši uke a giaku cuki čudan do ZD

Kata:

1. Taikyoku kake uke 1
2. Geksai 2

4. kyu – zelené obi

Kihon:

1. HD uširo geri
2. HD mawaši uke a yama teišo cuki
3. HD mawaši empi uči

Kihon Ido:

1. BP postupovať AA s uširo geri čudan
2. BP postupovať AA s ura mawaši geri džodan
3. BP postupovať AA s mae geri čudan a mawaši geri čudan tou istou nohou (zadnou), potom giaku cuki džodan do ZD
4. BP postupovať CA s mawaši geri džodan prednou nohou a giaku cuki džodan do ZD
5. BP postupovať AA s aši barai, kizami cuki džodan a giaku cuki čudan do ZD
6. BP postupovať AA s aši barai, potom ZAD s gedan sokuto geri
7. BP vykročiť do ZD s giaku cuki džodan, potom ZAD s kizami cuki džodan, potom ZD s giaku cuki džodan
8. BP postupovať SA s kizami cuki džodan, potom SA s giaku cuki džodan do ZD, potom mawaši geri džodan zadnou nohou
9. NAD vykročiť do ZD s kizami cuki džodan, giaku cuki čudan a mae geri čudan zadnou nohou
10. NAD ustupovať SA s kake uke a giaku cuki džodan do ZD

Kata:

1. Taikyoku mawaši uke 1
 2. Taikyoku kake uke 2
-

3. kyu – modré obi

Kihon:

1. NAD kansetcu geri gedan
2. BP ura mawaši geri džodan prednou nohou a giaku cuki čudan do ZD
3. BP mawaši geri džodan prednou nohou a giaku cuki čudan do ZD

Kihon Ido:

1. SHD (90°) postupovať AA s yoko cuki (ako v kata taikyoku gedan 2)
2. BP postupovať AA s yoko geri čudan
3. BP postupovať AA s uširo mawaši geri džodan
4. BP postupovať AA s aši barai, potom ZAD (180°) s uširo geri čudan a giaku cuki čudan do ZD
5. BP postupovať AA s ura mawaši geri džodan a giaku cuki čudan do ZD
6. BP postupovať SA s kizami cuki džodan, potom SA s giaku cuki čudan do ZD, potom ura mawaši geri džodan zadnou nohou
7. BP na mieste mawaši geri džodan prednou nohou, potom ustúpiť kopajúcou nohou SA s nagaši uke a giaku cuki čudan do ZD
8. BP na mieste mawaši geri džodan prednou nohou, potom kopajúcou nohou SA s kizami cuki džodan, potom SA s giaku cuki čudan do ZD
9. BP vykročiť do ZD s giaku cuki čudan, potom CA s mawaši geri džodan prednou nohou a giaku cuki čudan do ZD
10. BP vykročiť do ZD s kizami cuki džodan a aši barai zadnou nohou, potom ZAD s gedan sokuto geri

Kata:

1. Taikyoku gedan 2
2. Sančin

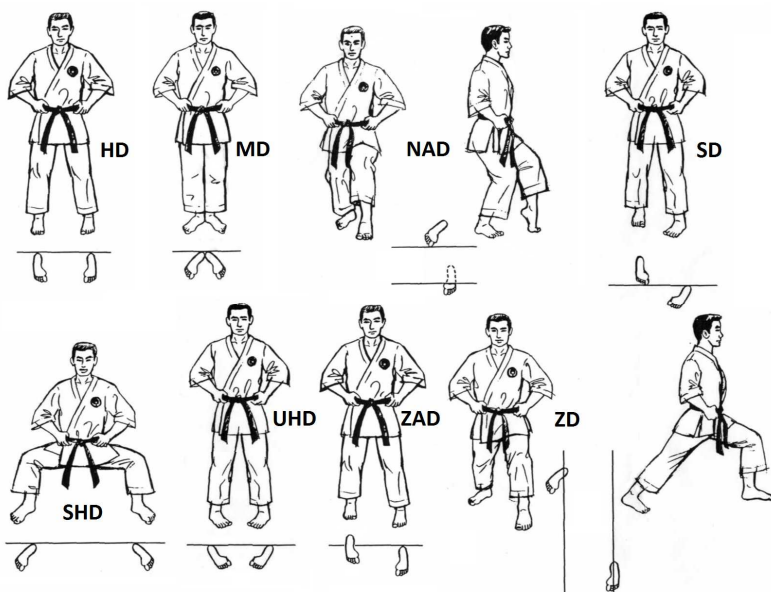
Vysvetlivky

Skratky spôsobu premiestňovania

AA	ayumi aši – chôdza so striedaním nôh
CA	cugi aši – posun, pohyb začína zadná noha (postoj skrátiť predĺžiť)
SA	suri aši – posun, pohyb začína predná noha (postoj predĺžiť skrátiť)
TH	tai hiraki – úhyb s obratom
TS	tai sabaki – úhyb telom

Skratky postojov

BP	bojový postoj
HD	heiko dači
MD	musubi dači
NAD	neko aši dači
SD	sančin dači
SHD	šiko dači
UHD	uči hačiži dači
ZAD	zuri aši dači
ZD	zenkucu dači



Časti tela

empi	lakeť
haisoku	priehlavok
haito	ukazováková hrana ruky
hiza	koleno
kakato	päta
koši	brušková prstov na nohe
seiken	prvé dve hánky päste
sokuto	malíčková hrana nohy
šuto	malíčková hrana ruky
teišo	dolná hrana dlane
tetsui	malíčková hrana päste
uraken	chrbát prvých dvoch hánok päste



Útočné oblasti

džodan	hlava a krk
čudan	od krku po pás
gedan	od pásu dole

Ďalšie výrazy

cuki	úder
geri	kop
hikite	poloha päste pod pazuchou
kata	zostava, súborné cvičenie
kihon	základná technika
kihon ido	základná technika cvičená v pohybe
kyu	žiacky stupeň technickej vyspelosti
mae	vpred
mawaši	v kruhu, oblúk
mawate	otočka
obi	opasok
ren cuki	opakovaný úder
šomen	čelo, čelná strana
uke	obrana
uši	vzad
yoko	do boku
yokomen	spánok

Počítanie

- 1 – iči
- 2 – ny
- 3 – san
- 4 – či
- 5 – go
- 6 – roku
- 7 – siči
- 8 – hači
- 9 – kju
- 10 – džu