

6. kyu – zelený pás

KIHON

1. HD age-empi-uchi
2. HD jodan mawashi-empi-uchi
3. HD mawashi-geri
4. ZD jodan kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki

KIHON-IDO

(kombinace je možné dělat v chůzi vpřed i vzad)

1. ZD gyaku-sanbon-tsuki (gyaku, kizami, gyaku)
2. ZD age-uke, gyaku-tsuki, soto-uke
3. ZD soto-uke, gyaku-uchi-uke, soto-uke
4. ZD gedan-barai, stejnou rukou uchi-uke, gyaku-tsuki
5. ZD gedan-barai, hineri (zadní nohou) mae-geri (kopající noha se stahuje zpět do ZD)
6. ZD gyaku-tsuki, uchi-uke, gyaku-tsuki
7. KkD shuto-uke, překrok do ZD osae-uke, gyaku-tate-nukite
8. KkD uchi-uke, gyaku-tsuki
9. ZD mae-geri, gyaku-tsuki (chudan kamae-te)
10. KiD chudan yoko-geri-keage, tate-uraken-uchi (3x na každou stranu)
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi, yoko-empi-uchi (3x na každou stranu)

SANBON KUMITE

Útočník zahajuje útok v ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí technik. Např. jodan, chudan, mae-geri. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: ZD vzad age-uke, vzad soto-uke, vzad gedan-barai gyaku-tsuki
2. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: ZD vzad age-uke, vzad uchi-uke, vzad gyaku-gedan-barai, kizami-tsuki, gyaku-tsuki
3. T: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri
U: KkD vzad jodan haiwan-morote-uke (1. technika H4), vzad chudan morote-uchi-uke, vzad gedan-barai, překrok do ZD gyaku-tsuki

KATA

Heian Sandan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 2 kombinace technik).

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV (Heian Shodan, Heian Nidan).

FYZICKÉ TESTY

Zkoušející vybírá z těchto cviků:

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage

5. kyu – fialový pás

KIHON

1. HD chudan kakiwake-uke, mae-geri, sanbon-tsuki
2. HD awase-tsuki
3. HD ushiro-geri

KIHON-IDO

1. ZD oi-tsuki, chudan gyaku-tsuki, vzad gedan-barai, vpřed chudan oi-tsuki
2. ZD vzad age-uke, ren-tsuki
3. ZD age-uke, hineri mae-geri, gyaku-tsuki
4. ZD soto-uke, překrok do KiD yoko-empi-uchi, tate-uraken-uchi, překrok do ZD gyaku-tsuki
5. ZD vzad uchi-uke, mae-ashi-geri, gyaku-tsuki
6. KkD shuto-uke, do ZD gyaku-soto-mawashi-uchi
7. KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri, do ZD gyaku-tsuki
8. KkD vzad morote-uchi-uke, do ZD ren-tsuki
9. ZD jodan mae-geri, stejnou nohou chudan mawashi-geri
10. ZD vpřed mawashi-geri gyaku-tsuki
11. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (3x na každou stranu)

OYO-IDO

(kombinace v bojovém postoji)

1. BP suri-ashi (*pohyb začíná přední noha*) kizami-tsuki
2. BP suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP suri-ashi uraken-uchi
4. BP mae-geri
5. BP mawashi-geri

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD.

1. 2x T: ZD vpřed jodan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad (levé i pravé) age-uke gyaku-tsuki
2. 2x T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad levé soto-uke gyaku-tsuki
U: ZD vzad pravé soto-uke, překrok do KiD chudan yoko-empi-uchi
3. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé)
U: ZD vzad gedan-barai gyaku-tsuki
U: ZD vzad gyaku-gedan-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. 2x T: ZD vpřed chudan yoko-geri-kekomi (pravé)
U: ZD vzad šikmo 45° soto-uke chudan gyaku-tsuki
U: KiB vzad šikmo 45° nagashi-uke gyaku-haito-uchi

KATA

Heian Yondan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 2 kombinace technik)

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV (Heian Shodan, Nidan, Sandan).

FYZICKÉ TESTY

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage

4. kyu – fialový pás

KIHON

1. HD kagi-tsuki
2. HD age-tsuki
3. HD fumi-komi – dopad do KiD s gedan-barai

KIHON-IDO

1. ZD na místě gyaku-tsuki, vpřed mae-geri gyaku-tate-shuto-uke oi-tsuki
2. ZD vzad soto-uke mae-yoko-geri-keage (přední nohou) gyaku-tsuki
3. ZD oi-tsuki, překrok do KkD morote-uchi-uke, zpět do ZD kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. KkD shuto-uke, mae-ashi-geri (*přední nohou*), do ZD gyaku-tsuki
5. ZD vzad uchi-uke, mae-ashi-geri, gyaku-tsuki
6. ZD na místě kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki, vpřed yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki
7. KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri, do ZD gyaku-tsuki
8. KkD morote-uchi-uke, překrok do ZD ren-tsuki, mae-geri (stáhnout nohu zpět) gyaku-tsuki
9. ZD vzad uchi-uke, vpřed ushiro-geri uraken-uchi, vpřed oi-tsuki
10. KiD yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi
11. ZD vpřed ashi-barai gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP yori-ashi (*pohyb začíná přísunem zadní nohy*) kizami-tsuki
2. BP yori-ashi gyaku-tsuki
3. BP yori-ashi uraken-uchi
4. BP yori-ashi mae-ashi-geri (*mae-geri přední nohou*)
5. BP yori-ashi mae-mawashi-geri (*mawashi-geri přední nohou*)

KIHON-IPPON-KUMITE

Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2x T: ZD vpřed jodan oi-tsuki
U: ZD 45° vzad šikmo age-uke, mae-yoko-geri-keage (*přední nohou*) gyaku-tsuki
U: ZD vzad age-uke, hineri mae-geri, dokrok vpřed age-empi-uchi
2. 2x T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (pravé)
U: ZD vzad uchi-uke, kizami-tsuki gyaku-tsuki
U: KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri (přední noha) gyaku-shuto-mawashi-uchi
3. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt (vždy jiný) + kombinace alespoň 2 protiúderů
4. 2x T: ZD vpřed chudan yoko-geri-kekomi (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů
5. 2x T: ZD jodan mawashi-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů

KATA

Heian Godan (zkoušený musí umět vysvětlit a předvést alespoň 3 kombinace technik)

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

FYZICKÉ TESTY

15x angličák, 30x sed-leh, 30x přeskok, 25x klik, 40x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage, 15x ushi-geri

3. kyu – hnědý pás

KIHON

1. HD kagi-tsuki
2. BP hineri ura-mawashi-geri

KIHON-IDO

1. ZD Gyaku-sanbon-tsuki
2. ZD ren-tsuki uchi-uke, stejnou rukou uraken-uchi gyaku-tsuki
3. ZD kizami-tsuki gyaku-tsuki, vzad uchi-uke gyaku-tsuki, vpřed mawashi-geri gyaku-tsuki
4. ZD kizami-tsuki, vzad age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki, vpřed gyaku-tsuki
5. ZD soto-uke, překrok do KiD yoko-empi-uchi tate-uraken-uchi, do ZD gyaku-tsuki
6. ZD gyaku-tsuki hineri mae-geri, stejnou nohou bez položení mawashi-geri gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
2. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
3. BP hineri mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
4. BP hineri mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
5. BP yori-ashi mae-ashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE

1. T: ZD vpřed oi-tsuki jodan (migi)
U: ZD vzad age-uke (hidari)
U-T: ZD vpřed oi-tsuki jodan (migi)
T-U: ZD 45° vzad tate-shuto-uke, chudan gyaku-tsuki (hidari)
2. T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (migi)
U: KKD 45° vzad shuto-uke (hidari)
U-T: ZD vpřed chudan mae-geri (migi)
T-U: ZD vzad gyaku-gedan-barai jodan kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki (hidari)
3. T: ZD vpřed chudan oi-tsuki (migi)
U: ZD vzad gyaku-gedan-barai (migi)
U-T: ZD chudan yoko-geri-kekomi
T-U: ZD 45° gedan-barai chudan gyaku-tsuki (hidari)

KIHON-IPPON-KUMITE

1. 2x T: ZD vpřed chudan mae-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt (vždy jiný) + kombinace alespoň 2 protiúderů
2. 2x T: ZD jodan mawashi-geri (pravé i levé)
U: libovolný kryt + kombinace alespoň 2 protiúderů

KATA

Tekki Shodan

Dále ZK vybere kata z dosud uvedeného programu předchozích STV.

TOKUI KATA

Výběr z Bassai Dai, Jion, Kanku Dai či Enpi.

FYZICKÉ TESTY

20x angličák, 35x sed-leh, 35x přeskok, 30x klik, 45x dřep

2. kyu – hnědý pás

KIHON

1. BP oi-mae-geri bez položení nohy na zem oi-mawashi-geri gyaku-tsuki
2. BP gyaku-tsuki oi-mawashi-geri / hineri-ura-mawashi-geri
3. BP hineri mae-geri (vrátit nohu do původního postavení) oi-mae-geri gyaku-tsuki oi-tsuki

KIHON-IDO

1. ZD age-uke (na místě), ayumi-ashi mae-geri kizami-tsuki gyaku-tsuki
2. ZD ayumi-ashi mae-geri (jodan) gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke (ZD) Tate-nukite ayumi-ashi (KkD) shuto-uke
3. ZD ayumi-ashi ren-tsuki hineri-mae-geri gyaku rukou Tate-shuto-uke (v sagi-ashi-dachi) oi-tsuki (s dopadem) ushiro-ayumi-ashi gedan-barai
4. ZD ayumi-ashi sanbon-tsuki mae-geri (stáhnout kopající nohu zpět do výchozího postoje) gyaku-tsuki gedan-barai
5. ZD ayumi-ashi ashi-barai kizami-tsuki gyaku-tsuki

OYO-IDO

1. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
2. BP suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki hineri-mawashi-geri
3. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki hineri-ura-mawashi-geri
4. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-mae-geri
5. BP yori-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki yori-ashi oi-mawashi-geri
6. BP yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki yori-ashi oi-ura-mawashi-geri
7. BP hineri-mawashi-geri suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsu

JIYU-IPPON-KUMITE

1. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP a) ústup 45° ushiro-suri-ashi Tate-shuto-uke jodan gyaku-tsuki chudan;
b) suri-ashi nagashi-uke ura-tsuki
2. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP a) taisabaki 45° soto-ude-uke chudan gyaku-tsuki chudan;
b) ushiro-ayumi-ashi gyaku-seiryuto-gedan-uke uraken-uchi
3. 2× T: BP hineri mae-geri chudan
U: BP a) ushiro-suri-ashi gedan-barai gyaku-tsuki;
b) ushiro-ayumi-ashi 45° gedan-barai stažení přední nohy s gyaku- Tate-shuto-uke výpad přední nohou kizami-tsuki jodan
4. 2× T: BP hineri yoko-geri-kekomi chudan
U: BP a) 45° taisabaki soto-ude-uke gyaku-tsuki chudan;
b) taisabaki gedan-haiwan-uke taisabaki 180° ushiro-mawashi-empi-uchi

KATA

ZK vybírá kata z řady Heian, případně Tekki Shodan.

SHITEI KATA

Kanku Dai

TOKUI KATA

Vlastní výběr z Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Sho

1. kyu – hnědý pás

KIHON

1. BP ushiro-geri
2. BP ushiro-ura-mawashi-geri
3. BP mae-geri/yoko-geri/ushiro-geri (stejnou nohou bez položení)

KIHON-IDO

1. ZD mae-mawashi-geri ayumi-ashi jodan-mawashi-geri gyaku-tsuki uchi-uke gyaku-tsuki
2. ZD ayumi-ashi jodan mae-geri gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi (KkD) shuto-uke do (ZD) gyaku-tate-nukite ayumi-ashi jodan-ura-mawashi-geri gyaku-tsuki
3. KkD do ZD gyaku-tsuki (na místě) ayumi-ashi gyaku-tsuki ushiro-ayumi-ashi v (KkD) shuto-uke ayumi-ashi shuto-uke

Dále ZK vybere KIHON-IDO kombinace dle vlastního výběru z předchozích STV KYU

OYO-IDO

1. BP mae-ashi-geri hineri-mawashi-geri suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi suri-ashi gyaku-tsuki
2. BP yori-ashi mae-ura-mawashi-geri (přední nohou) suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
3. BP yori-ashi mae-ashi-geri (přední nohou) suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki
4. BP yori-ashi mae-ashi-geri hineri-yoko-geri-kekomi suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi gyaku-tsuki
5. BP suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki ushiro-yori-ashi soto-uke hineri-mawashi-geri
6. BP suri-ashi yoko-mawashi-uraken-uchi ushiro-ayumi-ashi soto-uke suri-ashi gyaku-tsuki
7. BP hineri mae-geri (nohu zpět do výchozí pozice) ushiro-geri gyaku-tsuki
8. BP ayumi-ashi ashi-barrai ushiro-geri gyaku-tsuki
9. BP yori-ashi yoko-geri-kekomi suri-ashi gyaku-tsuki

JYU-IPPON-KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Každá technika je provedena na obě strany (hidari/migi).

1. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki jodan
U: BP a) 45° ushiro-ayumi-ashi age-uke jodan oi-mawashi-geri chudan gyaku-tsuki chudan
b) stažení přední nohy s hirate-barai výpad s teisho-uchi chudan (obloukový úder)
2. 2× T: BP ayumi-ashi oi-tsuki chudan
U: BP a) yoko-suri-ashi gyaku-tsuki chudan
b) de-ai hineri-mae-geri kopající noha zpět s gedan-barai (blok oi-tsuki) kizami-tsuki jodan
3. 2× T: BP mae-geri chudan
U: BP a) suri-ashi gedan-juji-uke, 45° taisabaki yoko-shuto-uchi jodan
b) ayumi-ashi osa-uke (zakročit za soupeře) mawate (180°) s nagashi-uke gyaku-tsuki chudan
4. 2× T: BP mawashi-geri jodan
U: BP a) yoko-suri-ashi 90° haiwan-uke jodan gyaku-tsuki chudan
b) Stažení přední nohy awase-shuto-uke hineri-mawashi-geri jodan

KATA

ZK vybírá kata z řady Heian, případně Tekki Shodan.

SHITEI KATA

Kanku Dai, Bassai Dai, Jion

TOKUI KATA

Vlastní výběr z Bassai Dai, Jion, Enpi, Kanku-Sho

Vysvětlivky k výběru ze zkušebního řádu

Výběr vychází z oficiálního zkušebního řádu Českého svazu karate (dostupný na stránkách <http://www.czechkarate.cz/page/ke-stazeni>), kde zároveň naleznete i doporučené provedení kombinací kumite.

POSTOJE:

BP	bojový postoj
FD	fudo-dachi
HD	heiko-dachi
HsD	heisoku-dachi
HSD	heiko-sanchin-dachi
KiD	kiba-dachi
KkD	kokutsu-dachi
KSD	kosa-dachi
NaD	neko-ashi-dachi
RD	renodži-dachi
SD	sanchin-dachi
SHD	shiko-dachi
TD	teidži-dachi
ZD	zenkutsu-dachi

SMĚRY

Cyokaku	boční postavení
Gyaku-hanmi	zadní ruka / noha vytočení boku vzad
Hineri	zadní
Mae	přední
nanmi	vytočení boků 45°
Oi-	přední ruka / noha
Otoshi	dolů
Shakaku(naname)	45°
Shomen	přední strana
soto	venkovní
uchi	vnitřní
Ushiro	vzad
Yoko	do strany

POHYB / POSUN

Ayumi-ashi	krok vpřed
Suri-ashi	posun začínající přední nohou vpřed zadní noha se přisune
Tai-hiraky	úhyb(vychýlení) stranou kolem své osy Mawate - obrat o 180°
Tai-sabaki	uhyb stranou kdy je pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy
Ushiro-ayumi-ashi	krok vzad
Ushiro-suri-ashi	posun začínající zadní nohou vzad a přední se přisune
Ushiro-yori(cugi)-ashi	posun začínající s přisunem přední nohy k zadní poté zadní noha vykročí vpřed
Yori(cugi)-ashi	posun začínající s přisunem zadní nohy k přední poté přední noha vykročí vpřed
Yose-ashi	posun do strany, kdy v levém kamae začíná pohyb pravá noha za levou a následně se levá noha posouvá do strany

SLOVNÍK VÝZNAMŮ V KARATE:

Age-tsuki	úder zespona nahoru, zvedák
Age-uke	kryt na horní pásmo
Ashi-barai	podmet nohou
Ashi-dachi	přesun v postoji
Awase-tsuki	dvojitý přímý úder oběma rukama ve tvaru písmene U
Empi	loket
Fumi-komi	kop dupnutím
Gedan	spodní pásmo
Gedan-barai	kryt na spodní pásmo
Gohon-kumite	kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5× opakování
Goshi kamae	postavení boků
Gyaku	zadní
Haishu	hřbet ruky
Haito-uchi	úder vnitřní stranou ruky
Haiwan-uke	blok vrchní plochou předloktí
Hajime	začněte
Hanmi	tělo vytočené bokem do 45°
Hidari	levá
Hiji-uke	blok loktem
Hikite	stahující se ruka, protipohyb útočící ruky
Hiza-uke	blok kolenem
Chudan	střední pásmo
Jodan	horní pásmo
Juji-uke	kryt zkříženýma rukama (též kosa-uke)
Kagi-tsuki	hákový úder
Kakiwake-uke	kryt oběma rukama, kryt vytlačení
Kansetsu-geri	kop na koleno
Kata	forma technik proti neviditelnému soupeři
Kiai	bojový výkřik
Kiba-dachi	postoj jezdce, těžiště uprostřed
Kihon-apon-kumite	řízené kumite na jednu bodující techniku
Kime	zpevnění, ohnisko síly
Kokucu-dachi	obrný postoj, poměr váhy těla 2/3 zadní noha, 1/3 přední noha
Kosa-dachi	postoj se zkříženými nohami
Kosa-uke	kryt zkříženýma rukama (též juji-uke)
Kumite	forma zápasu
Mae-geri	kop dopředu
Manji-uke	dvojitý blok na spodní a horní pásmo
Mawashi-geri	obloukový kop
Mawate	otočení / obrat
Migi	pravá
Mikatsuki-geri	obloukový kop chodidlem zvenčí dovnitř
Mokuso	soustředit se, meditace
Morote-tsuki	úder obouma rukama současně (dvojitý úder)
Morote-uke	blok vedený oběma rukama, dvojitý blok
Musubi-dachi	volný postoj (shizentai), paty se dotýkají, špičky jsou od sebe v úhlu 90°
Nagashi-uke	blok otevřenou dlaní do strany zevnitř ven

Neko-ashi-dachi	kočičí postoj
Nukite-tsuki	bodnutí (úder) prsty
Osae-uke	kryt tlačení dolů
Ren	kombinace dvou technik
Ren-geri	dvojitý kop
Renoji-dachi	postoj do písmene L, zadní noha směřuje špičkou ven pod úhlem 45°
Sanbon	kombinace tří technik
Seiza	sed na patách
Sensei ni rei	pozdrav učiteli
Shiko-dachi	jezdecký postoj, těžiště uprostřed, špičky směřují ven pod úhlem 45°
Shitei kata	povinná kata
Shuto-uke	obrana středního pásma hranou ruky
Sokumen-tsuki	tsuki do strany
Sokumen-yoko-uke	kryt do strany
Sonoba mawate	změna postoje (chodidel) bez překroku
Sukui-uke	obrana tlakem nahoru
Sun dome	zastavení útoku těsně před cílem
T (tori)	útočník
Tate-uchi	vertikální sek, obecně
Teidži-dachi	postoj do písmene L, špička zadní nohy směřuje ven pod úhlem 90°
Teisho	vnitřní strana ruky
Tetsui-uchi	úder pěstí malíkovou hranou
Tokui kata	volitelná kata
Tsukami-uke	kryt uchopením
U (uke)	obránce
Uchikomi	technika úderů
Uchi-uke	obrana středního pásma vedená zevnitř ven
Uraken-uchi	úder hřbetem pěsti
Ura-mawashi-geri	obloukový kop patou
Ushiro geri	kop dozadu
Yama-tsuki	dvojitý široký úder oběma rukama ve tvaru písmene U na horní a spodní pásmo najednou
Yame	stop
Yoi	pozor, připravit se, výchozí postavení
Yoko-geri	kop stranou
Zanshin	bojová připravenost
Zenkutsu-dachi	útočný postoj, poměr váhy těla 2/3 přední noha, 1/3 zadní noha