



KIHON IPPON KUMITE S. K. I. F.

Výchozí pozice – útočník v hidari ZkD s gedan-barai, obránce v joi

Útok džódan oi-zuki

Obrana 1 – vzad do hidari ZkD s age-uke + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – vpravo 45 do hidari KkD s džódan tate šuto-uke + hidari ZkD s džódan gjaku šuto-uči

Obrana 3 – vlevo 90 do HsD se sokumen džódan uke (migi age-uke 45) + migi joko-geri ke-age + KiD s joko empi-uči

Obrana 4 – vzad do hidari ZkD s džódan haišu džudži-uke + migi čúdan mawaši-geri + ten-šin do hidari ZkD s hidari čúdan uširo mawaši empi-uči

Obrana 5 – vzad do hidari ZkD s age-uke + stažení levé nohy do poloviny postoje + migi čúdan mae-geri + dokrok do migi ZkD s džódan tate empi-uči

Obrana 6 – vzad do hidari ZkD (half ZkD) dódži (současně) s hidari hirate-barai + migi džódan gjaku haitó-uči

Útok čúdan oi-zuki

Obrana 1 – vzad do hidari ZkD s čúdan soto ude-uke + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – vzad do migi ZkD s čúdan soto ude-uke + suri-aši do KiD s migi čúdan joko empi-uči

Obrana 3 – vzad do hidari ZkD s čúdan uči ude-uke + na místě hidari džódan kizami-zuki + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 4 – úkrok vpravo do hidari KkD s čúdan šuto-uke + čúdan kizami mae-geri (kizami mawaši-geri) + dokrok do hidari ZkD s čúdan tate šihon nukite

Obrana 5 – tenšin do KiD s hidari čúdan hidži-uke + tenšin do migi ZkD s migi džódan uširo mawaši empi-uči (do zátylku soupeře)

Obrana 6 – vzad do migi half ZkD s migi čúdan mawaši-uke + výkrok do migi ZkD s migi džódan tate teišó-uči

國際松濤館空手道連盟



Útok čúdan mae-geri

Obrana 1 - vzad do hidari ZkD s gedan-barai + čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – vzad do hidari ZkD s gjaku gedan-barai (migi) + hidari džódan kizami-zuki + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 3 – vzad do migi ZkD (half ZkD) s gedan džudži-uke + jori-aši vpřed do migi ZkD (dokrok vpřed do migi ZkD) s džódan šutó džudži-uke

Obrana 4 – stažení k levé noze do migi NeD s migi gedan-barai + hidari tate šutó-uke + výkrok do migi ZkD s migi mae empi-uči

Obrana 5 – vzad do hidari KkD s hidari sukui-uke + hidari ZkD s migi gjaku-zuki

Útok čúdan Joko-kekomi

Obrana 1 – vzad do hidari ZkD 45 s čúdan soto ude-uke + čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – vzad do hidari FuD s čúdan haiwan-uke + na místě ZkD džódan gjaku haito-uči

Obrana 3 – vlevo hidari ZkD s migi uširo čúdan-barai + migi čúdan joko-kekomi + KiD s migi čúdan joko empi-uči

Útok mawaši-geri

Obrana 1 – vpravo do hidari ZkD s hidari džódan haiwan-uke + čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – úkrok levou nohou vpravo 45 do KiD s tate heikó šutó-uke + suri-aši v KiD s joko empi-uči

Obrana 3 – úkrok levou nohou vpravo 45 do migi KkD s džódan soto ude-uke + migi čúdan kizami-geri + migi ZkD s čúdan gjaku-zuki

國際松濤館空手道連盟



DŽIU IPPON KUMITE S. K. I. F.

Výchozí pozice útočník i obránce hidari kamae

Útok džódan oi-zuki

Obrana 1 – úkrok pravou nohou vpravo hidari kamae 45 stupňů k původnímu směru s hidari džódan tate štó-uke + migi čúdan gjaku-zuki + hidari cuki-te

Obrana 2 – levé noha vpřed s hidari nagaši-uke současně s migi čúdan gjaku ura-zuki + se stažením gjaku-zuki kamae 45

Obrana 3 - úkrok PN vzad 45 hideri s AgeUe + ču kizami MawG PN + ču GjC

Obrana 4 - hidari dž hirate barai + lehký úkrok PN hidari s ču TeišoUi + strčení LR do soupeřova pravého ramene + dotočení 135 do hidari hanmi

Obrana 5 - stažení PN s hidari OsaeUe + migi dž UrakenUi současně s migi tobi ču MaeG + stažení do migi hanmi 45 migi

Obrana 6 - úkrok LN vzad 45 hidari + migi dž nebo ču MawG současně s dokončením soupeřova OiC + stažení 135 do migi hanmi

Útok čúdan oi-zuki

Obrana 1 – úkrok pravou nohou vlevo do hidari kamae 45 stupňů k původnímu směru s hidari čúdan soto ude-uke + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 - překrok levou nohou vzad s hidari gedan gjaku sejrútó-uke + migi džódan uraken-uči

Obrana 3 – úkrok levou nohou vlevo do migi kamae 90 stupňů k původnímu směru současně s došlapem levé nohy hidari čúdan gjaku-zuki

Obrana 4 – de-ai migi čúdan mae-geri s došlapem pravou nohou vzad vpravo do hidari ZkD 45 stupňů k původnímu směru s hidari gedan-barai + stažení vzad do hidari kamae (hiki-aši) + hidari džódan kizami-zuki

Obrana 5 – výkrok levou nohou vpřed vlevo s migi gjaku gedan-barai + migi džódan uširo mawaši-geri + migi uke-te (zachycení soupeřovy útočící ruky) + podmet + migi gjaku-zuki

Obrana 6 – hidari nagaši-uke současně s hidari aši-barai + migi gjaku-zuki

國際松濤館空手道連盟



Útok čúdan mae-geri

Obrana 1 - úkrok pravou nohou vpravo hidari kamae 45 stupňů k původnímu směru s hidari gedan-barai + migi čúdan gjaku-zuki + hidari cuki-te

Obrana 2 – překrok levou nohou vzad vlevo do migi ZkD 45 stupňů k původnímu směru s migi gedan-barai + migi hiki-aši s hidari gjaku tate-šutó + migi džódan čoku-zuki

Obrana 3 – výkrok levou nohou vpřed od hidari ZkD s gedan džudži-uke (levá ruka nahore) + tenšin 45 stupňů k původnímu s hidari džódan šutó-uči

Obrana 4 – krok pravou nohou vpřed křížem na soupeřovu vnější stranu s migi osae-uke + dokrok vpřed s migi nagaši-uke + mawate s migi čúdan gjaku-zuki + hidari cuki-te (při vrácení gjaku-zuki)

Obrana 5 – krok pravou nohou vpřed s hidari gedan gjaku osae-uke + dokrok do KiD s uke-te (zachycením soupeře) a podmetením

Obrana 6 – úkrok pravou nohou doprava + hidari džódan joko-kekomi

Útok joko-kekomi

Obrana 1 – úkrok pravou nohou vlevo do hidari kamae 45 stupňů k původnímu směru s hidari čúdan soto ude-uke + migi gjaku-zuki

Obrana 2 – úkrok pravou nohou vpravo do migi kamae 45 stupňů k původnímu směru s awase seirjútó-uke + migi tate-zuki + se stažením techniky hidari cuki-te

Obrana 3 – hidari gedan haiwan-uke + tenšin na levé noze o 180 stupňů do migi ZkD s migi širo mawaši empi-uči

Útok mawaši-geri

Obrana 1 – úkrok pravou nohou vpravo do hidari kamae 90 stupňů k původnímu směru s hidari džódan haiwan-uke + migi čúdan gjaku-zuki

Obrana 2 – pravou nohou překrok vpřed (ajumi-aši) s hidari džódan gjaku-zuki + tenšin na pravé noze o 90 stupňů s migi džódan šutó-uči

Obrana 3 – levou nohou překrok vpravo do hiza kuzuši-dači s džódan heikó-uke + migi džódan mawaši-geri

國際松濤館空手道連盟