

SEBEOBRANA – APLIKACE

APLIKACE K 6. KYU

1	Teorie sebeobrany, právní výklad		
2	Označení útočnicka na veřejnosti	Aplikace ikkyo undo	Udržení si osobního prostoru, sebeobranná pozice
		Hák / Ikkyo ura	Prvotní vyhnutí se konfliktu
3	Atemi waza + úhyby	Suriage, kiriage, sotokiri, ukenagashi	
4	Bod č. 3 se 4 útočnický, slovní napadání	Strategie obrany ve skupině	

APLIKACE K 5. KYU

1	Přímý úder	Suriage (jodan)	sotokaitennage / kiritoshi, iriminage, shomenuchi
2	Maegeri	Suriage (chudan)	chycení + podražení
3	Yokogeri	Suriage (chudan)	vražení
4	Hák	ikkyo undo	ikkyo ura nage

APLIKACE K 4. KYU

1	Přímý úder	Suriage (jodan)	kiritoshi / prošplápnutí kolena
2	Ikkyo undo	ikkyo undo	nodotsukiage (hlava, hrudník)
3	Aihanmi	nikkyo	atemi
4	Gyakuhanmi	Jodan Sabaki	Shutouke
5	Roytotori	Makitotoshi + tekubigaeashi	Aplikace shihonage

APLIKACE K 3. KYU

1	Gyakumawashigeri	vstup	
2	Mawashigeri	Suriage (chudan)	vstup omote
3	Gedangeri	Stop kick	
4	10 řezů s nožem	klasické držení, skryté držení	staticky, vpřed, vzad, více řezů najednou
5	10 řezů s nožem ve dvojici	nácvik reakce – odpověď	
6	Odebrání nože		
7	Odebrání pistole		
8	Obrana proti ohebné zbraně	nunchaku	
9	Atemi waza	kombinace měkkých rukou (makiotoshi tekubigaeashi) a pevných rukou (suri, kiri atd.)	