

### 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

*Po gjaku-zuki se pravá ruka prudce stáhne se současným vymrštěním levé ruky vpřed (cuki-te)*

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

*Při stahování kamae vpřed do soupeře prudce zatlačí levá ruka a obránce se otočí na levé noze 45 stupňů k původnímu směru. Útočník na zatlačení reaguje rotací těla čelem k soupeři v novém směru (oba jsou proti sobě opět v levém kamae)*

**Obrana 3** - úkrok levou nohou vzad 45 vlevo s migi age-uke+ migi čúdan kizami mawaši-geri + hidari čúdan gjaku-zuki

*Při mawaši-geri ruka v age-uke otevře dlaň, soupeřovu ruku ale nechytá. Sensei Murakami, ale ruku soupeře chytá, proto nelze brát jako chybu*

**Obrana 4** – úkrok levou nohou vpřed vlevo současně s hidari dódan hirate-barai a náprahem na migi teišo-uči + migi čúdan teišo-uči + strčení levou rukou do soupeřova pravého ramene + dotočení 90 do hidari kamae

*Úkročit přední nohou do takové vzdálenosti, aby pravá ruka v konci teišo-uči byla kolmá na původní směr. Hirate-barai a nápráh na teišo-uči se provádí v nákreku, ne s došlapem*

**Obrana 5** - stažení přední nohy s hidari osae-uke + migi džódan uraken-uči současně s migi tobi čúdan mae-geri + stažení do migi hanmi 45 migi

**Obrana 6** - úkrok levou nohou vzad 45 vlevo + migi džódan nebo čúdan mawaši-geri současně s dokončením soupeřova oi-zuki + 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

*Do uraken-uči je výkrok + stažení nohy zpět se stažením techniky nebo se se stažením techniky přisune zadní noha zpět spolu s gjaku tate štó-uke*

**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

*V gedan-barai není velký nápráh a ruka se hned vrací do krytu*

**Obrana 5** – výkrok levou nohou vpřed vlevo s migi gjaku gedan-barai + migi čúdan 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

### 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

*Na rozdíl od kihon-ippon kumite, kde je gedan-barai v nekoashi-dači, je zde v ZkD a do NeD se nestahuje, jen do hiki-aši. Kizami-zuki se provádí ve výkroku, ne s došlapem přední nohy, tam už je stažení.*

**Obrana 3** – výkrok levou nohou vpřed od hidari ZkD s gedan džudži-uke (levá ruka nahoře) + 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 levou nohou vzad a vpravo do migi kamae 45 stupňů k původnímu směru s awase seirjúto-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

*Po uširo empi-uči se obránce vrací proti směru hodinových ručiček do hidari kamae 45 vlevo od původního směru*

### 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 šútó-uči

**Obrana 3** – levou nohou překrok vpravo do kakuši-dači s džódan heikó-uke + migi džódan mawaši-geri  
*Kopající noha se po dokončení mawaši-geri vrací zpět, končí se hidari kamae 45 stupňů vpravo od původního směru*

### Útok uširo-geri

**Obrana 1** – úkrok levou nohou vzad a vpravo 45 stupňů k původnímu směru do migi kamae + hidari gjaku sukui-uke + migi džódan mawaši-zuki + stažení do cuki-uke

**Obrana 2** – výkrok levou nohou vpřed do KiD + migi sukui-uke, levá ruka chytá útočníka za kimono v oblasti pravého ramene + hidari aši-barai + migi gjaku-zuki do ležícího soupeře

**Obrana 3** – úkrok levou nohou vzad + migi sukui-uke (levá noha nejde vzad do kamae, ale obránce se v sukui-uke už postupně točí k soupeři zády) + hidari uširo-geri

### Útok džódan kizami-zuki

**Obrana 1** – úkrok levou nohou vpřed 45 stupňů vlevo do hidari ZkD + migi džódan uraken-uči (s došlapem levé nohy je už stažení techniky, uraken-uči je tedy provedeno v průběhu výkroku) + migi ZkD (kolmo na původní směr) s hidari čúdan gjaku-zuki

**Obrana 2** – hidari džódan hirate-barai současně s hidari aši-barai + s dokrokem do hidari ZkD migi čúdan ura-zuki + stažení do cuki-uke s odkročením pravé nohy 45 stupňů vlevo

*Sensei Murakami provádí odstrčení soupeře oběma rukama*

**Obrana 3** – výkrok levou nohou vpřed do FuD s migi džódan haiwan nagaši-uke a hidari uraken-uči + odstrčení soupeře oběma rukama zároveň s odkročením pravé nohy 45 stupňů vlevo

### Útok čúdan gjaku-zuki

**Obrana 1** – hidari džódan kizami-zuki současně s odkročením pravé nohy 45 stupňů vlevo + po stažení do kamae + migi čúdan gjaku-zuki + stažení do cuki-uke

**Obrana 2** – odkročení levou nohou s migi gedan-barai současně s migi čúdan mawaši-geri + s výkrokem pravou nohou vpřed migi uširo šútó-uči  
+ dokrok levou nohou vpřed + mawate do migi kamae

**Obrana 3** – úkrok pravou nohou vpravo 90 stupňů k původnímu směru do migi ZkD současně s hidari gedan-barai + výkrok levou nohou vpřed do hidari ZkD s hidari džódan uraken-uči