

Zkouška na 8.KYU – bílý pás

Techniky rukou:

Jab, Punch

Techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou:

Front kick, Roundhouse kick

Techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb:

Základní postoj (Guard)

Jiné dovednosti a znalosti:

Názvosloví technik

Dýchání u technik

Rozlišení kontaktních pásem (horní, střední, dolní, případně pásmo hlavy, pásmo těla, pásmo dolních končetin)

Fyzická zdatnost:

Je testovaná již samotným průběhem zkoušky, ke konci zkoušky lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být na příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, v ideálním případě se zlepšovat.

(např. 3 minutová kola – kliky, lehy-sedy, angličáky, vždy s minutovou pauzou, případně lze druh cviků i čas kol měnit dle úrovně pásku)