

požadavky: základní technika a metodika jejího nácviku, popis jednotlivých fází. Možné varianty techniky, zařazení do metodické řady. Kondiční cvičení pro dané techniky. Kombinace alespoň s jednou

technika 1

technika 2

útok

obrana

útok

obrana

	útok	obrana	útok	obrana
Balej, Zdeněk	Šómen ate	Irimi nage	Gjakuhanmi katate dori	Tenči nage
Dostálová, Lenka	Šómen ate	Ikkjó	Gjakuhanmi katate dori	Šihó nage
Gazárek, Pavel	Šómen ate	Kote gaeši	Gjakuhanmi katate dori	Sokumen irimi nage
Höfer, Dušan	Šómen ate	Ude gaeši	Aihanmi katate dori	Irimi nage
Horák, Jan	Šómen ate	Sokumen irimi nage	Aihanmi katate dori	Kote gaeši
Hyrák, Lukáš	Šómen ate	Aiki otoši	Aihanmi katate dori	Ikkjó
Kala, Jiří	Šómen ate	Kaiten nage	Aihanmi katate dori	Nikjó
Komárková, Jana	Gjakuhanmi katate dori	Tenči nage	Kata dori (eri dori)	Nikjó
Kostelná, Helena	Gjakuhanmi katate dori	Šihó nage	Uširo tekubi šime	Sankjó (dva způsoby)
Podlužanský, Tomáš	Gjakuhanmi katate dori	Sokumen irimi nage	Uširo dori	Sankjó
Trojovský, Filip	Aihanmi katate dori	Irimi nage	Uširo dori	Kote gaeši
Zahradník, Lubomír	Aihanmi katate dori	Kote gaeši	Hagai šime	Kaiten nage
Zika, Tomáš	Aihanmi katate dori	Ikkjó	Uširo hagai šime	Sankjó