

Wymagania egzaminacyjne

1 Kyu - Dorośli - brązowy pas z czarnym pagonem

brązowy pas z czarnym pagonem

minimum 12 kolejnych miesięcy treningu

Słowniczek

ippon - pojedynczy

ryoto-ken - pięść głowa smoka

oya-yubi - pięść kciuka

atama - głowa

naka-yubi - pięść środkowego palca

haito - wewnętrzna krawędź dłoni (od strony kciuka)

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: ryoto-ken-tsuki (chudan/jodan), naka-yubi-ippon-ken (chudan/jodan), oya-yubi-ken (chudan/jodan), atama-tsuki (mae/yoko/ushiro).



Ryoto-ken-tsuki · jodan



Ryoto-ken-tsuki · chudan



Naka-yubi-ippon-ken · jodan



Naka-yubi-ippon-ken · chudan



Oya-yubi-ken · jodan



Oya-yubi-ken · chudan



Ryoto-ken



Naka-yubi



Oya-yubi

Bloki

- Bloki: kake-uke-jodan, haito-uchi-uke.



Kake-uke-jodan



Haito-uchi-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: jodan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshi-soto-kakato-geri, tobi-yoko-geri.



Jodan-uchi-haisoku-geri



Oroshi-uchi-kakato-geri



Oroshi-soto-kakato-geri

Wymagania egzaminacyjne

1 Kyu - Dorośli - brązowy pas z czarnym pagonem



Tobi-yoko-geri

Kata

- Kata: Gekisai 3. Tekki 2.

Renraku

- Renraku: lewa pozycja walki. poruszanie się atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, mawashi-tsuki, shita-tsuki.
poruszanie się atakując: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi, gedan-barai.

Tachi-waza

- Tachi-waza: o-soto-gari, o-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi, seoi-nage.

Kumite

- Jiyu-ippon-kumite: VI kyokushin-kumite.
- Jiyu-kumite: 30 x 2 min.

Tameshiwari

- Tameshiwari z użyciem 1 standardowej deski (30x20x2,5 cm): seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi, keri.

Test sprawności

- Test sprawnościowy: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach z podwójnym skrętem, 25 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 30 przeskoków przez własny pas.

Technika

- Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.