

Wymagania egzaminacyjne

10 Kyu - Dorośli - pomarańczowy pas

pomarańczowy pas

minimum 1 miesiąc treningu

Słowniczek

jodan - strefa od szyi w górę

gedan - strefa od pasa w dół

morote - podwójnie

uke - blok

hiza - kolano

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

keage - kopnięcie z prostą nogą

chudan - strefa od pasa do szyi

tsuki - uderzenie, pchnięcie

seiken - pięść

barai - zagarnięcie

kin - krocze

mae - w przód

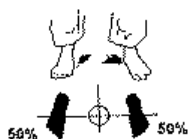
haisoku - sklepienie stopy

Teoria i komendy

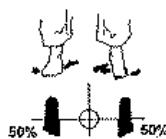
- Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie pasa (obi).
- Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo i przysięgi dojo.
- Liczenie po japońsku do 10.

Pozycje

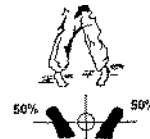
- Pozycje: fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachi-ji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi.



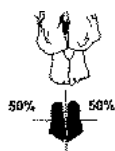
Fudo-dachi



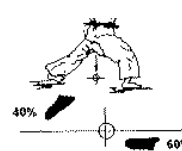
Yoi-dachi



Uchi-hachi-ji-dachi



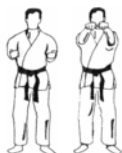
Haisoku-dachi



Zenkutsu-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)



Morote-tsuki · jodan



Morote-tsuki · chudan



Morote-tsuki · gedan



Seiken-tsuki · jodan



Seiken-tsuki · chudan



Seiken-tsuki · gedan

Wymagania egzaminacyjne

10 Kyu - Dorośli - pomarańczowy pas



Seiken

Bloki

- Bloki: seiken- jodan-uke, seiken-gedan-barai, kake-wake-uke.



Seiken-jodan-uke



Seiken-gedan-barai



Kake-wake-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mae-keage.



Hiza-geri



Kin-geri



Mae-keage



Haisoku

Kata

- Kata: Taikyoku 1,2. Sokugi Taikyoku 1.

Kumite

- Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.

Technika

- Z aktywnej pozycji haisoku-dachi przejść do zenkutsu-dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyk (kiai).