

Wymagania egzaminacyjne

2 Kyu - Dorośli - brązowy pas

brązowy pas

minimum 8 kolejnych miesięcy treningu

Słowniczek

hiraken - półzaciśnięta pięść

koken - przegub dłoni

haishu - grzbiet otwartej dłoni

tobi - wyskok

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: hiraken-tsuki (chudan/jodan), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashi-uchi, haishu (chudan/jodan), age-jodan-tsuki.



Hiraken-tsuki · jodan



Hiraken-tsuki · chudan



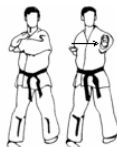
Hiraken-oroshi-uchi



Hiraken-mawashi-uchi



Haishu · jodan



Haishu · chudan



Age-jodan-tsuki



Hiraken



Haishu

Bloki

- Bloki: koken-uke (chudan/jodan/gedan).



Koken-uke · jodan



Koken-uke · chudan



Koken-uke · gedan



Koken

Wymagania egzaminacyjne

2 Kyu - Dorośli - brązowy pas

Kopnięcia

- Kopnięcia: tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri.



Tobi-nidan-geri



Tobi-gyaku-mae-geri



Tobi-oi-mae-geri

Kata

- Kata: Gekisai 2. Tekki 1. Taikyoku Ura 1,2,3.

Renraku

- Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie przez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki.

Kumite

- Jiyu-ippou-kumite: V kyokushin-kumite.
- Jiyu-kumite: 25 x 2 min.

Test sprawności

- Test sprawnościowy: 60 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach, 100 skłonów w przód z leżenia na plecach ze skrętami do kolan, 20 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 20 przeskoków nad pasem trzymany oburącz.

Ukemi-waza

- Ukemi-waza: pady w bok raz w prawo raz w lewo.

Karate-ne-waza

- Karate-ne-waza.

Teoria i komendy

- Znajomość przepisów walki sportowej kyokushin.