

Wymagania egzaminacyjne

3 Kyu - Dorośli - zielony pas z brązowym pagonem

zielony pas z brązowym pagonem

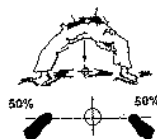
minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Słowniczek

kakato - pięta

Pozycje

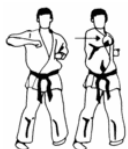
- Pozycje: shiko-dachi.



Shiko-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: 6 uderzeń łokciem w pozycji kiba-dachi w kombinacji: chudan-hiji-ate, chudan-mae-hiji-ate, jodan-mae-hiji-ate, jodan-age-hiji-ate, oroshi-hiji-ate i ushiro-hiji-ate.



Chudan-hiji-ate



Chudan-mae-hiji-ate (jodan-mae-hiji-ate)



Jodan-age-hiji-ate



Oroshi-hiji-ate



Ushiro-hiji-ate

Bloki

- Bloki: 8 wariantów shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-juji-jodan-uke i shuto-juji-gedan-uke.



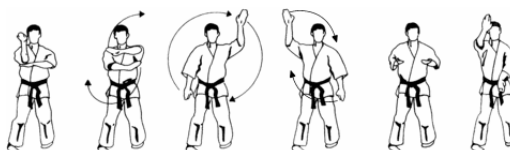
Shuto-chudan-soto-uke



Shuto-chudan-uchi-uke



Shuto-gedan-barai



Mae-mawashi-uke

Wymagania egzaminacyjne

3 Kyu - Dorośli - zielony pas z brązowym pagonem



Shuto-jodan-juji-uke



Shuto-geidan-juji-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan/chudan/gedan), ago-jodan-geri.



Mae-kakato-geri · jodan



Mae-kakato-geri · chudan



Mae-kakato-geri · gedan



Ago-jodan-geri

Kata

- Kata: Pinan 5. Gekisai 1.

Kumite

- Yakusoku-ippon-kumite: atakujący (tori) informuje jaki atak wykona, broniący się (uke) musi przygotować obronę i kontrę z kiai.
- Jiyu-ippon-kumite: IV kyokushin-kumite
- Jiyu-kumite: 20 x 2 min.

Test sprawności

- Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 15 przeskoków nad pasem trzymany oburącz.

Test techniczny

- Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki z kihon-no-kata

Teoria i komendy

- Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.