

Wymagania egzaminacyjne

4 Kyu - Dorośli - zielony pas

zielony pas

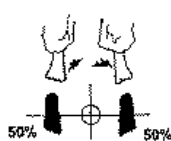
minimum 6 kolejnych miesięcy treningu

Słowniczek

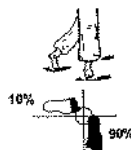
kake - zahaczać

Pozycje

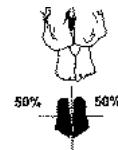
- Pozycje: heiko-dachi, kake-dachi
- Pozycje w formie kata: lewa i prawa pozycja, początek w aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi.



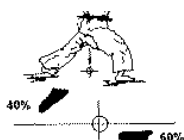
Heiko-dachi



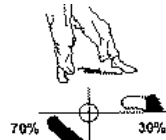
Kake-dachi



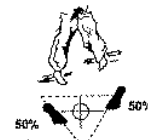
Haisoku-dachi



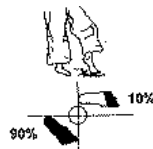
Zenkutsu-dachi



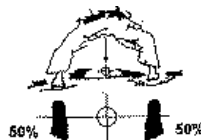
Kokutsu-dachi



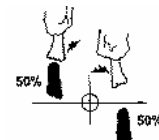
Sanchin-dachi



Neko-ashi-dachi



Kiba-dachi



Moro-ashi-dachi



Tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji ; shuto-sakotsu-uchi, -ganmen-uchi, uchi-komi i -uchi-uchi.



Shuto-sakotsu-uchi



Shuto-ganmen-uchi



Shuto-uchi-komi

Wymagania egzaminacyjne

4 Kyu - Dorośli - zielony pas



Shuto-jodan-uchi-uchi



Shuto

Bloki

- Bloki: 6 bloków w różnych pozycjach. Blok shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke.



Shuto-jodan-kake-uke



Shuto-jodan-uke



Shuto-chudan-soto-uke



Shuto-chudan-uchi-uke



Shuto-gedan-barai



Mae-mawashi-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku/haisoku), ushiro-geri-jodan.



Yoko-geri-jodan



Mawashi-geri-jodan - chusoku



Mawashi-geri-jodan - haisoku



Ushiro-geri-jodan

Kata

- Kata: Pinan 4. Tsuki no Kata.

Kumite

- Jiyu-ippon-kumite: III kyokushinkai-kumite.
- Jiyu-kumite: 15 x 2 min. oceniając siłę, kondycję, rozciąganie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.



Wymagania egzaminacyjne

4 Kyu - Dorośli - zielony pas

Test sprawności

- Test sprawnościowy: 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 70 skłonów w przód z leżenia na plecach, 10 przeskoków nad partnerem w przysiadzie, 10 przeskoków przez własny pas w przód i tył.