

Wymagania egzaminacyjne

5 Kyu - Dorośli - żółty pas z zielonym pagonem

żółty pas z zielonym pagonem

minimum 4 kolejne miesiące treningu

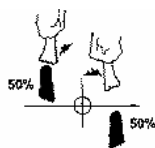
Słowniczek

age - w górę

shotei - podstawa dłoni

Pozycje

- Pozycje: moro-ashi-dachi.



Moro-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: shotei-uchi (jodan/chudan/gedan), hiji-age-ate-jodan.



Shotei-uchi · jodan



Shotei-uchi · chudan



Shotei-uchi · gedan



Hiji-age-ate-jodan



Shotei

Bloki

- Bloki: shotei-uke (jodan/chudan/gedan), mae-mawashi-uke.



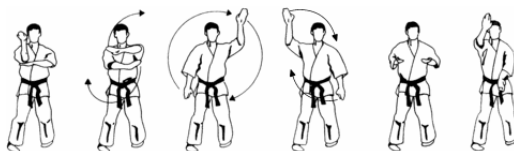
Shotei-uke · jodan



Shotei-uke · chudan



Shotei-uke · gedan



Mae-mawashi-uke

Wymagania egzaminacyjne

5 Kyu - Dorośli - żółty pas z zielonym pagonem

Kopnięcia

- Kopnięcia: ushiro-geri-chudan 3 metodami (przekrok z obrotem, obrót z miejsca, poprzez zakrok).



Ushiro-geri-chudan · przekrok z obrotem



Ushiro-geri-chudan · obrót z miejsca



Ushiro-geri-chudan · poprzez zakrok

Kata

- Kata: Pinan 3. Yantsu.

Renraku

- Kombinacje: mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan i chudan-gyaku-tsuki.

Oddychanie

- Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin-dachi z morote-uke i gyaku-tsuki.

Kumite

- Ippon-kumite: atak - migi-mae-geri-chudan ; obrona - hidari-shotei-uke-gedan i kontra hidari-mae-geri-chudan i migi-jodan-gyaku-tsuki.
- Jiyu-ippou-kumite: atak - migi-mae-geri-chudan ; obrona - hidari-shotei-uke-gedan + kontra hidari-mae-geri-chudan, migi-chudan-gyaku-tsuki i migi-mawashi-geri-gedan.
- Ippon-kumite (sono-san): atak - migi-mae-geri-chudan; obrona - hidari-shotei-uke-gedan i kontra hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.
- Jiyu-ippou-kumite: II kyokushin-kumite.
- Jiyu-kumite: 12 x 2 min.

Test sprawności

- Test kondycyjny: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach, 40 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach, 30 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 50 skłonów w przód z leżenia na plecach.

Test techniczny

- Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata