

Wymagania egzaminacyjne

6 Kyu - Dorośli - żółty pas

żółty pas

minimum 4 kolejne miesiące treningu

Słowniczek

sayu - bok, w płaszczyźnie bocznej

hiji - łokieć

ushiro - w tył

ate - uderzenie łokciem

nukite - ręka włócznia

Pozycje

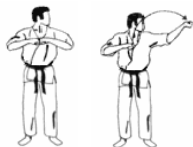
- Pozycje: tsuru-ashi-dachi.



Tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-ganmen-oroshi-uchi, shuto-jodan-uchi-uchi, nihon-nukite (me-tsuki), yo-hon-nukite (jodan, chudan), hiji-jodan i chudan-ate.



Uraken-sayu-uchi



Uraken-mawashi-uchi



Uraken-hizo-uchi



Uraken-ganmen-oroshi-uchi



Shuto-jodan-uchi-uchi



Nihon-nukite · me-tsuki



Yonhon-nukite · jodan



Yonhon-nukite · chudan



Hiji-jodan-ate



Hiji-chudan-ate



Nihon-nukite i yonhon-nukite

Wymagania egzaminacyjne

6 Kyu - Dorośli - żółty pas

Bloki

- Bloki: morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai.



Morote-chudan-uchi-uke



Seiken-uchi-uke / gedan-barai

Kopnięcia

- Kopnięcia: yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan.



Yoko-geri-chudan



Ushiro-geri-chudan

Kata

- Kata: Pinan 2. Sanchin.

Renraku

- Renraku: atakujący: mae-geri-chudan i chudan-gyaku-tsuki; broniący się: soto-uke, gedan-barai i chudan-gyaku-tsuki.

Kumite

- Ippon-kumite: atakujący: migi-jodan-tsuki i chudan-gyaku-tsuki; broniący się: hidari-uchi-uke, soto-uke i gedan-barai kontrując gyaku-shuto-sakotsu-uchi.
- Jiyu-ippou-kumite: atakujący - migi-jodan-tsuki i chudan-gyaku-tsuki ; broniący się - hidari-uchi-uke, soto-uke i gedan-barai kontrując mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri.
- Jiyu-kumite: I kyokushin-kumite.
- Jiyu-kumite: 10 x 2 min.

Test sprawności

- Test sprawnościowy: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach, 30 ugięć ramion w podporze przodem na 5 palcach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 40 skłonów w przód z leżenia na plecach.

Test techniczny

- Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.