

Wymagania egzaminacyjne

7 Kyu - Dorośli - błękitny pas z żółtym pagonem

błękitny pas z żółtym pagonem

minimum 3 kolejne miesiące treningu

Słowniczek

tettsui - pięść młot

ganmen - skroń

hizo - żebra

teisoku - wewnętrzna krawędź stopy

oroshi - w dół

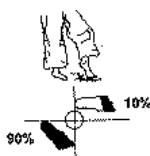
kami - prowadzone

juji - krzyż

kansetsu - staw

Pozycje

- Pozycje: neko-ashi-dachi.



Neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: tettsui-oroshi-ganmen-uchi, tettsui-kome-kami-uchi, tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi.



Tettsui-oroshi-ganmen-uchi



Tettsui-kome-kami-uchi



Tettsui-hizo-uchi



Tettsui-yoko-uchi · jodan



Tettsui-yoko-uchi · chudan



Tettsui-yoko-uchi · gedan



Shuto-ganmen-uchi



Shuto-hizo-uchi



Tettsui



Shuto

Wymagania egzaminacyjne

7 Kyu - Dorośli - błękitny pas z żółtym pagonem

Bloki

- Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke.



Seiken-juji-uke · jodan



Seiken-juji-uke · gedan



Shuto-mawashi-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri.



Teisoku-mawashi-soto-keage



Haisoku-mawashi-uchi-keage



Mawashi-geri-chudan · haisoku



Mawashi-geri-chudan · chusoku



Kansetsu-geri

Kata

- Kata: Pinan 1.

Kumite

- Sanbon-kumite: atakujący wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki i gedan-tsuki, broniący się cofając wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai plus kontruje chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai.
- Ippon-kumite: atakujący wykonuje jodan-tsuki, broniący się uchi-uke i uraken-shomen-uchi.
- Jiyu-ippun-kumite: atakujący wykonuje jodan-tsuki, broniący się uchi-uke oraz kontruje technikami seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan.
- Jiyu-ippun-kumite: atakujący wykonuje seiken-jodan-tsuki, broniący się seiken-uchi-uke i kontruje stosując uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri.
- Jiyu-kumite: randori.

Oddychanie

- Oddychanie: nogare i ibuki (san-kai).

Test sprawności

- Test sprawnościowy: 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach 30 skłonów w przód z leżenia na plecach



Katowicki Klub Karate Kyokushin

Wymagania egzaminacyjne

7 Kyu - Dorośli - błękitny pas z żółtym pagonem

Test techniczny

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