

Wymagania egzaminacyjne

8 Kyu - Dorośli - błękitny pas

błękitny pas

minimum 3 kolejne miesiące treningu

Słowniczek

shomen - przód, front, czoło

sakotsu - obojczyk

shuto - zewnętrzna krawędź dłoni

sokuto - zewnętrzna krawędź stopy

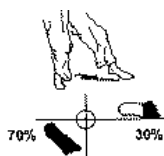
shita - od spodu (dolne)

uraken - odwrócona pięść

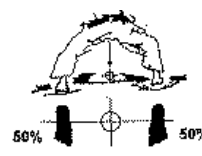
yoko - w bok

Pozycje

- Pozycje: Kokutsu-dachi, kiba-dachi.



Kokutsu-dachi



Kiba-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: uraken-shomen, seiken-shita-tsuki, jun-tsuki (jodan, chudan, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-sakotsu uchi-komi.



Uraken-shomen-uchi



Seiken-shita-tsuki



Jun-tsuki · jodan



Jun-tsuki · chudan



Jun-tsuki · gedan



Shuto-sakotsu-uchi



Shuto-uchi-komi



Uraken



Shuto

Bloki

- Bloki: seiken-chudan-uchi-uke.



Seiken-chudan-uchi-uke

Wymagania egzaminacyjne

8 Kyu - Dorośli - błękitny pas

Kopnięcia

- Kopnięcia: mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto).



Mawashi-geri-gedan · haisoku



Mawashi-geri-gedan · chusoku



Yoko-keage · sokuto



Haisoku



Chusoku



Sokuto

Kata

- Kata: Sokugi Taikyoku 2,3.

Oddychanie

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

Kumite

- Ippon-kumite: atakujący wykonuje chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus kontra chudan-gyaku-tsuki.
- Jiyu-ippou-kumite: atakujący wykonuje seiken-chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri.
- Jiyu-ippou-kumite (samoobrona): atakujący wykonuje chudan-tsuki, broniący się soto-uke plus seiken-tate-tsuki i hiza-geri.
- Jiyu-kumite: wolna walka pod kątem zawodów.

Test sprawności

- Test kondycji: 25 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach 15 ugięć ramion w podporze na palcach i kolanach 25 skłonów w przód z leżenia na plecach

Test techniczny

- Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.