

Wymagania egzaminacyjne

9 Kyu - Dorośli - pomarańczowy pas z błękitnym pagonem

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem

minimum 2 kolejne miesiące treningu

Słowniczek

ago - podbródek

gyaku - przeciwnie

mawashi - okrężnie

soto - do wewnątrz (w bloku soto-uke)

uchi - uderzenie, cięcie

oi - zgodnie

tate - podłużnie

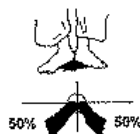
chusoku - podbicie stopy

Teoria i komendy

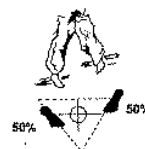
- Historia kyokushin karate.

Pozycje

- Pozycje: musubi-dachi, sanchin-dachi.



Musubi-dachi



Sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia: seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).



Seiken-ago-uchi



Seiken-gyaku-tsuki



Seiken-oi-tsuki



Seiken-chudan-mawashi-tsuki



Seiken-tate-tsuki · jodan



Seiken-tate-tsuki · chudan



Seiken-tate-tsuki · gedan

Wymagania egzaminacyjne

9 Kyu - Dorośli - pomarańczowy pas z błękitnym pagonem

Bloki

- Bloki: seiken-chudan-soto-uke.



Seiken-chudan-soto-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: mae-geri-chudan (chusoku).



Mae-geri-chudan · chusoku



Chusoku

Kata

- Kata: Taikyoku 3.

Oddychanie

- Oddychanie: nogare.

Kumite

- Ippon kumite: tori (atakujący); jodan-tsuki, uke (broniący się); jodan-uke plus kontra chudan-gyaku-tsuki.
- Jiyu-ippun-kumite: atakujący: jodan-tsuki, broniący się: jodan-uke plus kontra seiken-chudan-mawashi-tsuki.
- Jiyu-ippun-kumite (samoobrona): atakujący wykonuje atak ręką, broniący wykonuje jodan-uke plus jodan-gyaku-tsuki i hiza-geri.

Test sprawności

- Test kondycji: 20 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach i kolanach. 10 ugięć ramion w podporze przodem na palcach i kolanach. 20 skłonów w przód z leżenia na plecach.

Test techniczny

- Test poruszania się w pozycji sanchin-dachi i zenkutsu-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.