

Wymagania egzaminacyjne

10.2 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony

pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony

Słowniczek

uraken - odwrócona pięść

uchi - uderzenie, cięcie

morote - podwójnie

barai - zagarnięcie

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

naore - powrót

shomen - przód, front, czoło

uke - blok

gedan - strefa od pasa w dół

hiza - kolano

chudan - strefa od pasa do szyi

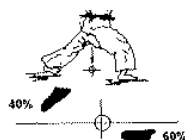
kiai - okrzyk

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: pozycja seiza - siadanie i wstawanie, ukłony. Znaczenie słowa naore - powrót.

Pozycje

- Pozycje: zenkutsu - dachi.



Zenkutsu-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia: uraken - shomen - uchi.



Uraken-shomen-uchi



Uraken

Bloki

- Bloki: morote - gedan - barai.

Kopnięcia

- Kopnięcia: hiza - geri - chudan plus kiai.



Hiza-geri

Renraku

- Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z morote - gedan - barai i powrót do fudo - dachi

Test sprawności

- Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce dowolnie.