

Wymagania egzaminacyjne

10.3 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

Słowniczek

jodan - strefa od szyi w górę

gedan - strefa od pasa w dół

tsuki - uderzenie, pchnięcie

uke - blok

hiza - kolano

osu - tak, pozdrowienie

chudan - strefa od pasa do szyi

seiken - pięść

morote - podwójnie

barai - zagarnięcie

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

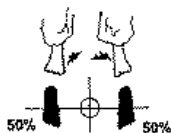
kiai - okrzyk

Teoria i komendy

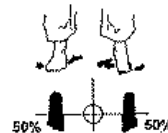
- Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara - pusty, te - ręka. Znaczenie słowa osu - akceptacja, pozdrowienie.

Pozycje

- Pozycje: heiko - dachi, yoi - dachi.



Heiko-dachi



Yoi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: seiken - tsuki, (jodan, chudan, gedan).



Seiken-tsuki · jodan



Seiken-tsuki · chudan



Seiken-tsuki · gedan



Seiken

Bloki

- Bloki: gedan - barai



Seiken-gedan-barai

Kopnięcia

- Kopnięcia: hiza - geri jodan plus kiai

Renraku

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



Wymagania egzaminacyjne

10.3 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony

Test sprawności

- Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach.