

Wymagania egzaminacyjne

5.1 Kyu - Dzieci - żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

żółty pas + 1 czerwony pagon + zielony pagon

Słowniczek

seiken - pięść

uchi - uderzenie, cięcie

uke - blok

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

mae - w przód

tate - podłużnie

kumite - walka

mawashi - okrężnie

morote - podwójnie

yoko - w bok

chudan - strefa od pasa do szyi

gyaku - przeciwnie

tsuki - uderzenie, pchnięcie

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów ze słownika sino - japońskiego.

Pozycje

- Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki.

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: seiken - mawashi - uchi.

Bloki

- Bloki: morote - uke.

Kopnięcia

- Kopnięcia: yoko - geri chudan.



Yoko-geri-chudan



Sokuto

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae - geri/ mawashi - geri/yoko - geri plus gyaku tate tsuki obrót.

Kumite

- Kumite: 20 minut system punktowy.

Kata

- Kata: pinan II.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach.