

Wymagania egzaminacyjne

5.2 Kyu - Dzieci - żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

Słowniczek

nukite - ręka włócznia

uke - blok

barai - zagarnięcie

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

oi - zgodnie

tsuki - uderzenie, pchnięcie

kiai - okrzyk

uchi - uderzenie, cięcie

gedan - strefa od pasa w dół

ushiro - w tył

chudan - strefa od pasa do szyi

tate - podłużnie

gyaku - przeciwnie

kumite - walka

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate.

Pozycje

- Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai.

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: yonhon - nukite.



Yonhon-nukite · jodan



Yonhon-nukite · chudan

Bloki

- Bloki: uchi - uke i gedan - barai.



Seiken-uchi-uke / gedan-barai

Kopnięcia

- Kopnięcia: ushiro - geri chudan.



Ushiro-geri-chudan

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate - tsuki plus gyaku - tate - tsuki i obrót.



Wymagania egzaminacyjne

5.2 Kyu - Dzieci - żółty pas + 2 czerwone pagony + zielony pagon

Kumite

- Kumite: 25 minut system punktowy.

Kata

- Kata: sokugi III.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu.