

Wymagania egzaminacyjne

5.3 Kyu - Dzieci - żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

Słowniczek

nukite - ręka włócznia

juji - krzyż

jodan - strefa od szyi w górę

yoko - w bok

oi - zgodnie

tsuki - uderzenie, pchnięcie

mae - w przód

kumite - walka

ippon - pojedynczy

uke - blok

gedan - strefa od pasa w dół

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

tate - podłużnie

gyaku - przeciwnie

mawashi - okrężnie

Teoria i komendy

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

Pozycje

- Pozycje: tzw. walka z cieniem.

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: nukite ippon/nihon/yonhon.



Nihon-nukite · me-tsuki



Yonhon-nukite · jodan



Yonhon-nukite · chudan



Nihon-nukite i yonhon-nukite

Bloki

- Bloki: juji - uke jodan/gedan.



Seiken-juji-uke · jodan



Seiken-juji-uke · gedan

Kopnięcia

- Kopnięcia: yoko - geri jodan.



Yoko-geri-jodan



Sokuto

Renraku

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



Wymagania egzaminacyjne

5.3 Kyu - Dzieci - żółty pas + 3 czerwone pagony + zielony pagon

Kumite

- Kumite: 30 minut system punktowy.

Kata

- Kata: pinan III, kihon kata II, sanchin kata.

Test sprawności

- Test sprawności: Próba przejścia na rękach wszerek sali, elementy samoobrony.