

Wymagania egzaminacyjne

6.1 Kyu - Dzieci - żółty pas + 1 czerwony pagon

żółty pas + 1 czerwony pagon

Słowniczek

seiken - pięść

tsuki - uderzenie, pchnięcie

chudan - strefa od pasa do szyi

mawashi - okrężnie

gyaku - przeciwnie

kata - ćwiczenia formalne, kształt

tate - podłużnie

jodan - strefa od szyi w górę

gedan - strefa od pasa w dół

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

kumite - walka

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Masutatsu Oyama.

Pozycje

- Pozycje: pozycja walki.

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: seiken - tate - tsuki j/ch/g.



Seiken-tate-tsuki · jodan



Seiken-tate-tsuki · chudan



Seiken-tate-tsuki · gedan

Kopnięcia

- Kopnięcia: mawashi - geri gedan.



Mawashi-geri-gedan · haisoku

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate - tsuki, obrót poprzez zakrok.

Kumite

- Kumite: 5 minut system punktowy.

Kata

- Kata: sokugi II.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 razy tzw. scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund tzw. szpagat w bok na piętach.