

Wymagania egzaminacyjne

6.3 Kyu - Dzieci - żółty pas + 3 czerwone pagony

żółty pas + 3 czerwone pagony

Słowniczek

tettsui - pięść młot

uchi - uderzenie, cięcie

shita - od spodu (dolne)

uke - blok

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

kin - krocze

gyaku - przeciwnie

kami - prowadzone

seiken - pięść

tsuki - uderzenie, pchnięcie

mawashi - okrężnie

jodan - strefa od szyi w górę

mae - w przód

kumite - walka

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: wyniki Polaków na MŚ i ME.

Pozycje

- Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki.

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: tettsui - kome - kami - uchi, seiken - shita - tsuki.



Tettsui-kome-kami-uchi



Seiken-shita-tsuki

Bloki

- Bloki: osae - uke.

Kopnięcia

- Kopnięcia: mawashi - geri jodan.



Mawashi-geri-jodan · haisoku

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z kin geri/mae - geri/ mawashi - geri plus gyaku - tsuki obrót.

Kumite

- Kumite: 15 minut system punktowy.

Kata

- Kata: pinan I.



Wymagania egzaminacyjne

6.3 Kyu - Dzieci - żółty pas + 3 czerwone pagony

Test sprawności

- Test sprawności: 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz.