

Wymagania egzaminacyjne

7.2 Kyu - Dzieci - niebieski pas + 2 czerwone pagony + żółty pagon

niebieski pas + 2 czerwone pagony + żółty pagon

Słowniczek

uraken - odwrócona pięść

uchi - uderzenie, cięcie

chudan - strefa od pasa do szyi

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

gyaku - przeciwnie

morote - podwójnie

barai - zagarnięcie

yoko - w bok

jodan - strefa od szyi w górę

kakato - pięta

mae - w przód

tsuki - uderzenie, pchnięcie

gedan - strefa od pasa w dół

dojo - sala ćwiczeń

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: etykieta dojo.

Pozycje

- Pozycje: tsuru - ashi - dachi.



Tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: uraken - yoko - uchi j/ch.

Kopnięcia

- Kopnięcia: kakato - geri.



Mae-kakato-geri · jodan



Mae-kakato-geri · chudan



Mae-kakato-geri · gedan

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z mae - geri plus gyaku - tsuki obrót z morote gedan barai.

Kata

- Kata: taikyoku II.

Test sprawności

- Test sprawności: 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami.