

Wymagania egzaminacyjne

7.3 Kyu - Dzieci - niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon

niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon

Słowniczek

kake - zahaczać

mawashi - okrężnie

uke - blok

ushiro - w tył

kata - ćwiczenia formalne, kształt

shuto - zewnętrzna krawędź dłoni

uchi - uderzenie, cięcie

yoko - w bok

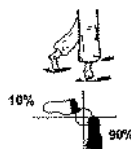
keage - kopnięcie z prostą nogą

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate.

Pozycje

- Pozycje: kake - dachi.



Kake-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: shuto - mawashi - uchi.

Bloki

- Bloki: shuto - mawashi - uke.



Shuto-mawashi-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: yoko keage, ushiro - keage.



Yoko-keage · sokuto



Sokuto

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu - dachi z shuto mawashi - uke obrót poprzez przekrok.

Kata

- Kata: sokugi I.



Wymagania egzaminacyjne

7.3 Kyu - Dzieci - niebieski pas + 3 czerwone pagony + żółty pagon

Test sprawności

- Test sprawności: 10 razy tzw. sprężynka czyli wymyk w przód z leżenia na plecach.