

Wymagania egzaminacyjne

8.2 Kyu - Dzieci - niebieski pas + 2 czerwone pagony

niebieski pas + 2 czerwone pagony

Słowniczek

shuto - zewnętrzna krawędź dłoni

uchi - uderzenie, cięcie

gedan - strefa od pasa w dół

gyaku - przeciwnie

haisoku - sklepienie stopy

sakotsu - obojczyk

keage - kopnięcie z prostą nogą

barai - zagarnięcie

tsuki - uderzenie, pchnięcie

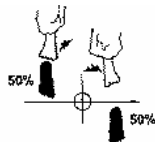
mawashi - okrężnie

Teoria i komendy

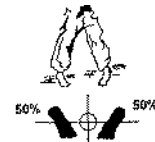
- Teoria i komendy: nogare I - oddychanie.

Pozycje

- Pozycje: moro - ashi - dachi, uchi - hachi - ji - dachi.



Moro-ashi-dachi



Uchi-hachi-ji-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: shuto - sakotsu - uchi.



Shuto-sakotsu-uchi



Shuto

Kopnięcia

- Kopnięcia: haisoku-mawashi-uchi-keage.



Haisoku-mawashi-uchi-keage

Renraku

- Renraku: krok w tył do zenkutsu - dachi z gedan - barai plus gyaku - tsuki i powrót do fudo - dachi.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skretem w lewo i w prawo tzw. szpagat.