

Wymagania egzaminacyjne

8.3 Kyu - Dzieci - niebieski pas + 3 czerwone pagony

niebieski pas + 3 czerwone pagony

Słowniczek

shuto - zewnętrzna krawędź dłoni

uchi - uderzenie, cięcie

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

uke - blok

tsuki - uderzenie, pchnięcie

barai - zagarnięcie

ganmen - skroń

mae - w przód

jodan - strefa od szyi w górę

gyaku - przeciwnie

gedan - strefa od pasa w dół

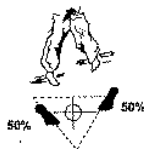
kata - ćwiczenia formalne, kształt

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: nogare II - oddychanie wykonywane odwrotnie.

Pozycje

- Pozycje: sanchin - dachi.



Sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: shuto - ganmen - uchi.



Shuto-ganmen-uchi



Shuto

Kopnięcia

- Kopnięcia: mae - geri jodan.

Renraku

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

Kata

- Kata: kihon kata I.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach.