

Wymagania egzaminacyjne

9.1 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

Słowniczek

oi - zgodnie

jodan - strefa od szyi w górę

gedan - strefa od pasa w dół

mae - w przód

karate-gi - kimono do karate

tsuki - uderzenie, pchnięcie

chudan - strefa od pasa do szyi

uke - blok

keage - kopnięcie z prostą nogą

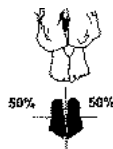
obi - pas

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa. Liczenie po japońsku do 10.

Pozycje

- Pozycje: haisoku - dachi.



Haisoku-dachi

Uderzenia i cięcia

- Uderzenia i cięcia: oi - tsuki, (jodan, chudan, gedan).



Seiken-oi-tsuki

Bloki

- Bloki: jodan - uke.



Seiken-jodan-uke

Kopnięcia

- Kopnięcia: mae - keage.



Mae-keage



Wymagania egzaminacyjne

9.1 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 1 czerwony pagon + 1 niebieski pagon

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód/tył w zenkutsu - dachi z oi - tsuki.

Test sprawności

- Test sprawności: 20 przysiadów - obciążone całe stopy, ręce zaplecione na karku, tułów pionowo, 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu z leżenia przodem.