

# Wymagania egzaminacyjne

## 9.2 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

### Słowniczek

gyaku - przeciwnie

jodan - strefa od szyi w górę

gedan - strefa od pasa w dół

uke - blok

geri - kopnięcie ze zgiętą nogą

shihan - główny nauczyciel

tsuki - uderzenie, pchnięcie

chudan - strefa od pasa do szyi

soto - do wewnątrz (w bloku soto-uke)

kin - krocze

sensei - mistrz, nauczyciel

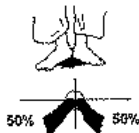
senpai - starszy rangą, przełożony

### Teoria i komendy

- Teoria i komendy: znaczenie słów sensei - nauczyciel, shihan - nauczyciel mistrz, senpai - starszy rangą.

### Pozycje

- Pozycje: musubi - dachi.



Musubi-dachi

### Uderzenia i cięcia

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



Seiken-gyaku-tsuki

### Bloki

- Bloki: soto - uke.



Seiken-chudan-soto-uke

## Wymagania egzaminacyjne

### 9.2 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 2 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

---

#### Kopnięcia

- Kopnięcia: kin - geri.



Kin-geri



Haisoku

#### Renraku

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

#### Test sprawności

- Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach, ręce zaplecione na karku, tułów prosty, 10 wahaniec w formie kotyski na plecach z przysiadu, ręce zaplecione wokół kolan.