Katowicki Klub Karate Kyokushin

Wymagania egzaminacyjne

9.3 Kyu - Dzieci - pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

pomarańczowy pas + 3 czerwone pagony + 1 niebieski pagon

Słowniczek

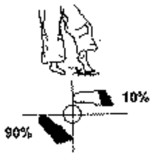
seiken - pięść
uchi - uderzenie, cięcie
mae - w przód
chudan - strefa od pasa do szyi
tsuki - uderzenie, pchnięcie
barai - zagarnięcie
ago - podbródek
uke - blok
geri - kopnięcie ze zgiętą nogą
oi - zgodnie
gedan - strefa od pasa w dół

Teoria i komendy

- Teoria i komendy: znaczenie słów kyoku-shin-kai.

Pozycje

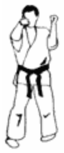
- Pozycje: neko - ashi - dachi.



Neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia

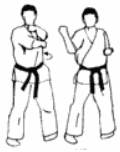
- Uderzenia i cięcia: seiken - ago - uchi.



Seiken-ago-uchi

Bloki

- Bloki: uchi - uke.

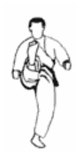


Seiken-chudan-uchi-uke

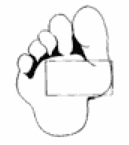
© Katowicki Klub Karate Kyokushin. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopnięcia

- Kopnięcia: mae - geri chudan.



Mae-geri-chudan · chusoku



Chusoku

Renraku

- Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu - dachi z oi - tsuki/ uke, obrót z gedan barai.

Test sprawności

- Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach. 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu, ręce pod kątem 45° amortyzują pad w tył.

© Katowicki Klub Karate Kyokushin. Wszelkie prawa zastrzeżone.