

## 1. KYU

### **KIHON:**

( techniki należy każdorazowo wykonać 3x)

1. Z Gedan-Kamae w lewo, do przodu w Zk z Sanbon-Zuki ( Jodan, Chudan, Chudan ), zwrot w Zk z Gedan-Barai
2. Do przodu w Zk z Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki
3. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/w Kb z Yoko-Empi/Tate-Uraken/w Zk Gyaku-Zuki
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, zwrot z Gedan-Barai w Zk
5. Z Gedan-Kamae do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/w Zk Nukite, zwrot z Gedan-Barai w Zk
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Zk
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Ren-Geri ( Chudan-Mae-Geri/ tą samą nogą Mawashi-Geri ), zwrot z Gedan-Barai w Zk
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Ushiro-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Kb
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Zk z Gedan-Barai
11. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri / Krok pośredni/ Yoko-Geri- Kekomi
12. Sonoba-Geri – ćwiczenie statyczne w lewo i w prawo – z Zk i Chudan-Kamae: Mae-Geri do przodu, tą samą nogą Ushiro-Geri do tyłu, do tyłu osiąść w Kamae

### **KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite**

Atak (Kogeki ) z Chudan-Kamae – co najmniej 2 x zmieniać pozycję wyjściową:

- a. z Chudan-Kamae: Jodan-Kizami-Zuki
- b. z Chudan-Kamae: Jodan-Oi-Zuki
- c. z Chudan-Kamae: Chudan-Oi-Zuki
- d. z Chudan-Kamae: Chudan-Mae-Geri
- e. z Chudan-Kamae: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- f. z Chudan-Kamae: Jodan – Mawashi-Geri
- g. z Chudan-Kamae: Chudan-Ushiro-Geri

Obrona ( Uke ):

a– g – z Chudan-Kamae – dowolne Uke, z pasującą do Maai techniką Kime-Waza, po Kime-Waza znowu Kamae z Zanshin

**KATA:** Wybrane przez zdającego kata ( Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu ).

Możliwe jest to samo kata, co na 2. Kyu.