

2. KYU

KIHON:

(techniki należy każdorazowo wykonać 3x)

1. Z Gedan-Kamae w lewo, do przodu w Zk z Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
2. Do przodu w Zk z Sanbon-Zuki (Jodan, Chudan, Chudan)
3. Do tyłu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. Do przodu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
5. Do tyłu w Zk z Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
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 Kb
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/krok pośredni/Mawashi-Geri), zwrot z Gedan-Barai w Kb
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 Kb z Gedan- Barai
11. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z 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 Yoko-Geri-Keage do boku, do tyłu osiąść w Kamae

KUMITE: Jiyu-Ippon-Kumite

Atak (Kogeki) z Chudan-Kamae dowolnie wybierając w lewo lub w prawo:

- a. z Chudan-Kamae: Jodan-Oi-Zuki
- b. z Chudan-Kamae: Chudan-Oi-Zuki
- c. z Chudan-Kamae: Chudan-Mae-Geri
- d. z Chudan-Kamae: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- e. z Chudan-Kamae: Chudan-Ushiro-Geri

Obrona (Uke):

a – e – 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).