

### 3. 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/Gyaku-Zuki
6. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite w Zk, zwrot z Gedan-Barai w Zk
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Zk
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Ren-Geri ( Chudan-Mae-Geri/krok pośredni/Mawashi-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

#### **KUMITE: Kihon-Ippon Kumite**

Atak ( Kogeki ):

- a. z Gedan-Kamae 1x w lewo, 1x w prawo: Jodan-Oi-Zuki
- b. z Gedan-Kamae 1x w lewo, 1x w prawo: Chudan-Oi-Zuki
- c. z Chudan-Kamae 1x w lewo, 1x w prawo: Chudan-Mae-Geri
- d. z Chudan-Kamae 1x w lewo, 1x w prawo: Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona ( Uke ):

dowolne Sabaki, , dowolne kontrataki – jednak 2x różne przy każdym poziomie ataku.

#### **KATA: Tekki-Shodan**