

## 4.I Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.III Kyu, NIEBIESKI PAS

### **KIHON :**

1. Z Hidari-Gedan-Kamae, 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 Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
5. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, zwrot z Gedan-Barai w Zk.
6. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite 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 Kb
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan- Barai
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

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

Atak ( Kogeki ):

- a) z Gedan-Kamae w lewo: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) z Gedan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona ( Uke ):

dowolne Sabaki, dowolne techniki bloku, dowolne kontrataki - jednak 2x różne przy każdym poziomie ataku.

### **KATA :**

Heian-Nidan  
Heian-Sandan  
Heian-Godan

### **ĆWICZENIA :**

Prezentacja własnego układu walki „Enbu” z jednym przeciwnikiem

### **ZNACZENIE SŁÓW :**

1. Opisać wszystkie techniki Kata Heian Nidan
2. Opisać różne formy Kumite

### **BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :**

1. Utrata równowagi przy obrotach tułowia i przy obrotowych technikach nożnych
2. Niewłaściwa prędkość poszczególnych faz prezentowanych technik
3. Utrata siły bioder przy zmianie z bloku na kontratak