

4.III Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 4.II 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-Yodan

Heian-Godan

ĆWICZENIA :

Prezentacja własnego układu walki „Enbu” z jednym przeciwnikiem, inny niż w 4.II kyu

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Opisać wszystkie techniki kata Heian Yodan
2. Wymienić trzy podstawowe zwroty grzecznościowe po japońsku

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Niewłaściwe ułożenie ciała podczas treningu z partnerem.
2. Brak obrony przy ataku i kontrataku.
3. Słaba kondycja.