

5.II Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.I 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 Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan)
4. Do przodu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
5. Do przodu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, zwrot w Zk z Gedan-Barai
6. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
7. Do tyłu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
8. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Tate-Nukite w Zk, zwrot w Zk z Gedan-Barai
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
11. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Jodan-Mawashi-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Kb
12. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
13. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE : Kihon-Ippon Kumite

Atak (Kogeki):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Jodan-Oi-Zuki
 - b) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Chudan-Oi-Zuki
 - c) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Mae-Geri
 - d) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi
- Obrona (Uke): każdorazowo 1x Sabaki w prawo i 1x w lewo
- a) z Shizentai: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
3) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 4) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - b) z Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
5) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 6) lewą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Yoko-Empi-Uchi w Kb
 - c) z Shizentai: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - d) z Shizentai: 1) Soto-Uke lub Nagashi-Uke (wg wysokości ataku)/Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak
Chudan-Gyaku-Zuki

KATA : Heian-Nidan

Heian-Yodan

ĆWICZENIA :

1. Przewrót w przód – 2x
2. Przewrót w tył – 2x
3. Pad przewrotny w przód –2x
4. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 30x
5. W leżeniu tyłem o nogach ugiętych wznosy tułowia (skłony na mięśnie brzucha) –30x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 5.II Kyu
2. Podstawowe komendy sędziowskie
3. Rodzaje zawodów (konkurencje) Karate

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Nieprawidłowe oddychanie
2. Zła koordynacja w czasie poruszania się
3. Zatrzymywany, nierytmiczny - ruch technik
4. Złe lub niewystarczająco niskie, położenie punktu ciężkości w pozycjach
5. Nie zwracanie uwagi na położenie środka ciężkości w poszczególnych pozycjach,
np. Ko- Kutsu-Dachi i Zen-Kutsu-Dachi