

5.III Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 5.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), zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
5. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. Do tyłu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Tate-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
11. Statycznie w Chudan-Kamae z Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, każda strona 10x
12. Statycznie w Chudan-Kamae z Kizami-Mawashi-Geri, każda strona 10x

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-Sandan

Heian-Yodan

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Hansoku-Chui 8. Mienai
2. Mubobi 9. Aiuchi
3. Shikkaku 10. Kiken
4. Shitei-Kata 11. Shobu-Sanbon-Hajime
5. Torimasen 12. Atenai-Yoni
6. Moto-No-Ichi 13. Hachimaki
7. Shobu-Hajime

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Brak koordynacji technik (nierównoczesne zakończenie kroku i techniki)
2. Brak rozluźnienia w początkowej fazie techniki
3. Niewłaściwe napięcie - Kime
4. Niewłaściwy dystans w czasie ćwiczeń z partnerem