

5. 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 Chudan-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/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): każdorazowo 1x Sabaki w prawo i 1x w lewo

- a. z Shizentai: Age-Uke/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
- b. z Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
 - 3) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 4) 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-Yondan