

6.I Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.III Kyu, ZIELONY 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 Age-Uke/Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke/ Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
4. Do przodu w Zk z Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
5. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, zwrot z Shuto-Uke w Kk 6. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke/przestawienie do Zk z Gyaku-Tate-Nukite w, zwrot w Zk z Gedan-Barai
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Jodan-Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE : Sanbon-Kumite

Atak (Kogeki):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 3x w sposób ciągły Jodan-Oi-Zuki
- b) z Hidari-Gedan-Kamae 3x Chudan-Oi-Zuki

Obrona (Uke):

- a) z Shizentai: w prawo i z powrotem i 3x Age-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- b) z Shitentai: w lewo i z powrotem i 3x Soto-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

KATA : Heian-Shodan

Heian-Sandan

ĆWICZENIA :

1. Przewrót lotny w przód z przeskokiem przez partnera w klęku podpartym bokiem
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 30x
3. Wymachy nogą w przód, w bok i w tył na wysokość Jodan

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 6.I Kyu
2. Wymienić nazwiska trzech japońskich mistrzów karate

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Brak przestawienia stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji Ko-Kutsu-Dachi do Zen-Kutsu-Dachi, w kombinacjach
2. Nie zaciśnięta pięść w Hikite przy Tate-Nukite
3. Kolano skierowane do wewnątrz w pozycji Zen-Kutsu-Dachi