

7.I Kyu

miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.III Kyu, POMARAŃCZOWY PAS

KIHON :

1. Z Hidari-Gedan-Kamae, do przodu w Zk z Jodan-Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
2. Do przodu w Zk z Jodan-Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Age-Uke
4. Do tyłu w Zk z Age-Uke
5. Do przodu w Zk z Soto-Uke
6. Do tyłu w Zk z Soto-Uke
7. Do przodu w Zk z Uchi-Uke
8. Do tyłu w Zk z Uchi-Uke,
9. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke, zwrot w Zk z oburęcznym Gedan-Barai
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
11. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
12. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

KUMITE : Gohon-Kumite

Atak (Kogeki):

a) z Hidari-Gedan-Kamae: 5x w sposób ciągły Jodan-Oi-Zuki

b) z Hidari-Gedan-Kamae 5x Chudan-Oi-Zuki

Obrona (Uke):

a) z Shizentai: w prawo i z powrotem i 5x Age-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

b) z Shitentai: w lewo i z powrotem i 5x Soto-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

Pozostałe szczegóły wykonania Gohon-Kumite jak w 8.Kyu.

KATA : Heian-Nidan

ĆWICZENIA :

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 20x
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę do leżenia przerzutnego – 10x
3. Wymachy nogą w przód i w bok na wysokość Jodan.

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Liczebniki od 1-10 po japońsku
2. Opisać trzy podstawowe pozycje Zen-Kutsu-Dachi, Ko-Kutsu-Dachi, Kiba-Dachi
3. Opisać pięć podstawowych części dłoni

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Niewłaściwe ułożenie stopy w Ko-Kutsu-Dachi
2. Zbyt wolne wykonanie techniki Mae-Geri
3. Zbyt głośny wydech podczas wykonywania technik
4. Stopa w Yoko-Geri nie ustawiona w Sokuto
5. Stopa w Mae-Geri nie ustawiona do Chusoku