

## 7.II Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.I Kyu, POMARAŃCZOWY 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, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, zwrot w Kk z Shuto-Uke
5. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke, zwrot w Zk z oburęcznym Gedan-Barai
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Jodan-Mae-Geri, zwrot w Kb 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 :** 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-Shodan

Heian-Nidan

### **ĆWICZENIA :**

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 25x
2. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m.

### **ZNACZENIE SŁÓW :**

1. Zawartych w Kihon na 7.II Kyu
2. Opisać techniki z Kata Heian Shodan

### **BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :**

1. Brak równowagi w Jodan-Mae-Geri
2. Wyprostowana przednia noga w Ko-Kutsu-Dachi
3. Niewłaściwy Enbusen Kata Heian-Shodan
4. Atak w Gohon-Kumite nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans
5. Brak pracy bioder w kombinacji blok/ kontratak Gyaku-Zuki