

8.II Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 8.I Kyu, ŻÓŁTY PAS

KIHON :

1. Statycznie (Kiba-Dachi) Choku-Zuki (jodan, chudan, gedan) każde 10x
2. Statycznie (Kiba-Dachi) Age-Uke 10x
3. Statycznie (Kiba-Dachi) Soto-Uke 10x
4. Statycznie (Kiba-Dachi) Uchi-Uke 10x
5. Statycznie (Kiba-Dachi) Gedan-Barai 10x
6. Z Gedan-Kamae, do przodu w Zk z Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
7. Do przodu w Zk z Age-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Do przodu w Zk z Soto-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
9. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
10. Do przodu w Zk z Gedan-Barai, zwrot w Kk z rękoma w hikite
11. Do przodu z Shuto-Uke-Kamae poruszanie się w Kk z Shuto-Uke, zwrot w Zk z (oburęcznym)Morote-Gedan-Barai
12. Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
13. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi
14. Statycznie (Heisoku-Dachi), Chudan-Kamae Mae-Geri/ Yoko-Geri-Gedan (Sokuto) tą samą nogą

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: 5x w sposób ciągły Age-Uke, następnie kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- b) z Shizentai: 5x w sposób ciągły Soto-Uke, następnie kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

Atakujący zaczyna z Zk, pierwszy atak w prawo i atakuje 5x w sposób ciągły.

Broniący się stoi w Hachiji-Dachi i zaczyna w prawo i z powrotem techniką bloku w lewo i 5x obrona w sposób ciągły. Kontratak z Kiai. Następnie broniący się przesuwa tylnią stopę do przodu do pozycji wyjściowej.

KATA : Heian-Shodan

ĆWICZENIA :

1. Przewrót w tył – 2x
2. Mae Geri z przysiadu – 10x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 8.II Kyu
2. Opisać po kolei techniki z Kata Heian Shodan

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. W Kiba-Dachi ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę
2. Kiai w Kata wykonane w niewłaściwym momencie lub jego brak
3. W Mae-Geri noga nie wyprostowana do końca