

8.III Kyu

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

KIHON :

1. Statycznie (Kiba-Dachi) Choku-Zuki
2. Statycznie (Kiba-Dachi) Age-Uke
3. Statycznie (Kiba-Dachi) Soto-Uke
4. Statycznie (Kiba-Dachi) Gedan-Barai
5. Z Gedan-Kamae, do przodu w Zk z Oi-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
6. Do przodu w Zk z Age-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
7. Do przodu w Zk z Soto-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, zwrot w Kk z Shuto-Uke
9. Do przodu poruszanie się w Kk z Shuto-Uke
10. Do tyłu poruszanie się w Kk z Shuto-Uke, zmiana pozycji do Zk z (oburęcznym)
11. Morote-Gedan-Barai
12. Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri,
13. 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: 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 tylną stopę do przodu do pozycji wyjściowej.

KATA : Heian-Shodan

ĆWICZENIA :

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 20x
2. Przerzut bokiem ("gwiazda") – 3x
3. Skoki w przysiadzie ("żabki")- 10 m.

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Znaczenie słów zawartych w Kihon na 8.III Kyu
2. Pokazać i podać polskie nazwy: Seiken, Uraken, Chusoku, Nukite, Shuto, Haito
3. Najważniejsze dane z życia twórcy współczesnego Karate

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Atak Oi-Zuki wykonany poza osią ciała - z boku
2. Zgięty nadgarstek w Shuto-Uke
3. Unoszenie bioder i pozycji do góry podczas zmiany pozycji
4. Pięść nie zaciśnięta do końca