

9.II Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.I Kyu, BIAŁY PAS

KIHON :

1. Statycznie (Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki (Jodan, Chudan, Gedan) 10x
2. Statycznie (Soto-Hachiji-Dachi) Age-Uke 10x
3. Statycznie (Soto-Hachiji-Dachi) Gedan-Barai 10x
4. Statycznie (Soto-Hachiji-Dachi) Soto-Uke 10x
5. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Oi-Zuki
6. Z Oi-Zuki-Kamae do tyłu Zk z Oi-Zuki
7. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Gedan Barai
8. Z Gedan-Kamae do tyłu Zk z Gedan Barai
9. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Age-Uke
10. Z Age-Uke-Kamae do tyłu Zk z Age-Uke
11. Z Gedan-Kamae do przodu w Zk z Jodan-Oi-Zuki, krok z powrotem Age-Uke
12. Z Gedan-Kamae do przodu w Zk z Gedan-Oi-Zuki, krok z powrotem Gedan-Barai
13. Statycznie (Hachiji Dachi) Morote-Gedan-Barai, Mae Geri 10x

KUMITE : Kihon-Ippon Kumite

Atak (Kogeki):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 3x Jodan-Oi-Zuki
- b) z Hidari-Gedan-Kamae: 3x Gedan-Oi-Zuki

Obrona (Uke):

- a) z Shizentai: 3x do tyłu Zk z Age-Uke
- b) z Shizentai: 3x do tyłu Zk z Gedan Barai

KATA : brak

ĆWICZENIA :

1. Przewrót w przód.
2. Przysiady – 15x
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 10x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Hajime
 2. Yame
 3. Hidari
 4. Migi
 5. Zen Kutsu Dachi
 6. Mae-Geri
 7. Age-Uke
 8. Soto-Uke
 9. Oi-Zuki
- sposób zawiązywania pasa "Obi"

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ:

1. Mae-Geri wykonywane prostą nogą
2. W Age-Uke wyprostowana ręka blokująca