

## 9. KYU

### **KIHON:**

( należy wykonać techniki 2X lub 4X – wg wyboru egzaminatora )

1. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki, w lewo i w prawo
2. Z Choku-Zuki-Kamae do przodu w Zk z Oi-Zuki, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi i Choku-Zuki-Kamae, każdorazowo w lewo i w prawo
3. Z Age-Uke-Kamae krok do przodu w Zk z Age-Uke, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi i Age-Uke-Kamae, każdorazowo w lewo i w prawo
4. Z Choku-Zuki-Kamae krok do przodu w Zk z Soto-Uke, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi i Choku-Zuki-Kamae, każdorazowo w lewo i w prawo
5. Z Gedan-Barai-Kamae krok do przodu w Zk z Gedan-Barai, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi i Gedan-Barai-Kamae, każdorazowo w lewo i w prawo

### **KUMITE: Kihon-Ippon Kumite**

Atak ( Kogeki ):

- a. z Gedan-Kamae w lewo: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b. z Gedan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Oi\_zuki

Obrona ( Uke ):

- a. z Shizentai: Jodan-Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki 1x w prawo i 1x w lewo
- b. z Shizentai: Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki 1x w prawo i 1x w lewo

Atakujący zaczyna z Zk, pierwszy atak w prawo.

Broniący się stoi w Hachiji-Dachi i zaczyna techniką bloku w prawo i z powrotem i równoczesną obroną w lewo. Kontratak z Kiai.

Następnie broniący się przesuwa tylną stopę do przodu do pozycji wyściowej.

**KATA: brak.**