

6.III Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.II Kyu, ZIELONY 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/Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke/przestawienie do Kb z Yoko-Empi-Uch, zwrot w Zk z Gedan-Barai
4. Do przodu w Zk z Gedan-Barai/ Gyaku-Zuki, zwrot w Zk z Gedan-Barai
5. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Gyaku-Zuk, zwrot z Shuto-Uke w Kk
6. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri, zwrot w Zk 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
10. Statycznie w Chudan-Kamae z Gyaku-Zuki, każda strona 10x

KATA : Heian-Nidan
Heian Sandan

KUMITE : Kihon-Ippon Kumite

Atak (Kogeki):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona (Uke): każdorazowo 1x Sabaki w prawo i 1x w lewo

- a) z Shizentai: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
 - 1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- b) z Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,
 - 1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) lewą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Yoko-Empi-Uchi w Kb
- c) z Shizentai: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
- d) z Shizentai: 1) Soto-Uke lub Nagashi-Uke (wg wysokości ataku)/Chudan-Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,
 - 1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki
 - 2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

ĆWICZENIA :

1. Podskoki w przysiadzie ("żabki") - 20 m
2. Wymach nogą w przód, w bok i w tył na poziom Jodan
3. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 30x
4. W leżeniu tyłem o nogach ugiętych wznosy tułowia (skłony na mięśnie brzucha) –20x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 6.III Kyu
2. Pokazać i podać nazwy japońskie 10 części ciała, którymi wykonujemy uderzenia

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Niewłaściwe wykończenie technik
2. Niewłaściwe ustawienie stóp przy technikach nożnych
3. Słaby Zanchin