

8.I Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.III Kyu, ŻÓŁTY PAS

KIHON :

1. Statycznie (Kiba-Dachi) Choku-Zuki 10x
2. Statycznie (Kiba-Dachi) Age-Uke 10x
3. Statycznie (Kiba-Dachi) Soto-Uke 10x
4. Statycznie (Kiba-Dachi) Gedan-Barai 10x
5. Z Gedan-Kamae, do przodu Zk z Jodan-Oi-Zuki
6. Do tyłu Zk z Age-Uke, ostatni krok z Age-Uke/Gyaku-Zuki
7. Do przodu Zk z Chudan-Oi-Zuki
8. Do tyłu Zk z Soto-Uke, ostatni krok z Soto-Uke/Gyaku-Zuki
9. Do przodu w Zk z Gedan-Barai, zwrot w Kk z rękoma w hikite
10. Do przodu poruszanie się w Kk, zwrot w Zk z (oburęcznym)Morote-Gedan-Barai
11. Z Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, do przodu w Zk z Chudan-Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
12. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb
13. Statycznie (Heisoku-Dachi) Morote-Gedan-Barai, Mae-Geri
14. Statycznie (Heisoku-Dachi) Chudan-Kamae, Yoko-Geri-Gedan (Sokuto)

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. Podpór łukiem leżąc tyłem (Mostek) – 2x
2. W leżeniu tyłem równoczesne unoszenie nóg i tułowia ("syczoryki") – 6x
3. W siadzie prostym skłony głową do kolan – 2x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 8.I Kyu
2. Kto to jest Sempai ?
3. Kim był Gichin Funakoshi ?

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Kontratak Gyaku-Zuki w Gohon-Kumite wykonany niewłaściwą ręką, tj. Oi -uki
2. Brak powrotu podudzia po kopnięciu Mae-Geri
3. Niedostateczne ściągnięcie pięści do Hikite.
4. Patrzenie pod nogi w Gohon-Kumite.