

## **9.I Kyu**

3 miesiące od momentu rozpoczęcia treningów, BIAŁY PAS

### **KIHON :**

Prezentacja pozycji karate; pkt 1-5

1. Musubi Dach
2. Hachiji Dach
3. Haisoku-Dachi
4. Zen Kutsu Dach
5. Kiba-Dachi
6. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki 10X
7. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Age-Uke 10X
8. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Gedan-Barai 10X
9. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Oi-Zuki
10. Z Oi-Zuki-Kamae do tyłu Zk z Oi-Zuki
11. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Gedan Barai
12. Z Gedan-Kamae do tyłu Zk z Gedan Barai
13. Z Gedan-Kamae do przodu Zk z Age-Uke
14. Z Age-Uke-Kamae do tyłu Zk z Age-Uke

**KUMITE : brak**

**KATA : brak**

### **ĆWICZENIA :**

1. Przysiady – 15x
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 5x

### **BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :**

1. Oderwana pięta nogi tylnej w Zen-Kutsu-Dachi
2. Ukłon Tashi-Rei w rozkroku