

## 4.II Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 4.I Kyu, NIEBIESKI 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 Sanbon-Zuki ( Jodan, Chudan, Chudan )
3. Do tyłu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki
5. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken, zwrot z Gedan-Barai w Zk.
6. Do przodu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite w Zk
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mawashi-Geri, zwrot z Gedan-Barai w Kb
9. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan- Barai
10. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi

### **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
- c) z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) z Chudan-Kamae w lewo: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona ( Uke ):

dowolne Sabaki, dowolne techniki bloku, dowolne kontrataki - jednak 2x różne przy każdym poziomie ataku.

### **KATA : Heian-Sandan**

Heian-Yodan

Heian-Godan

### **ĆWICZENIA :**

Prezentacja własnego układu walki „Enbu” z jednym przeciwnikiem, inny niż w 4.I kyu

### **ZNACZENIE SŁÓW :**

Opisać wszystkie techniki Kata Heian Sandan

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

1. Zły dystans przy ćwiczeniach z partnerem
2. Niewłaściwy rytm Kata
3. Zła koordynacja w napinaniu mięśni w końcowej fazie ruchu
4. Brak kontroli siły uderzenia przy treningu z partnerem