

## 5.I Kyu

3 miesiące od zdania egzaminu na 6.III 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 ), zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Age-Uke/Gyaku-Zuki
4. Do tyłu w Zk z Soto-Uke/ przestawić się w Kb z Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken
5. Do przodu w Zk z Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
6. Do tyłu w Kk z Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Tate-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 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,

3) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

4) 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,

5) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

6) 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

### **KATA :** Heian-Shodan

Heian-Yodan

## **ĆWICZENIA :**

1. Pad przewrotny w przód –2x
2. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 30x
3. W leżeniu tyłem o nogach ugiętych wznosy tułowia (skłony na mięśnie brzucha) –30x
4. Yoko-Geri-Kekomi z przysiadu – 20x

## **ZNACZENIE SŁÓW :**

1. Różnice między stylami Karate
2. Kim był Masatoshi Nakayama ?

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

Brak powrotu podudzia po kopnięciu Yoko-Geri

Złe prowadzenie środka ciężkości ciała: unoszenie się i opadanie, zbyt szerokie chodzenie w pozycjach

Złe użycie bioder

Niepewna pozycja