

6.II Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 6.I 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/ Gyaku-Zuki, 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-Zuki, 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 Zk z Jodan-Mae-Geri, zwrot w Zk z Gedan-Barai
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
11. Statycznie w Chudan-Kamae z Kizami-Uraken-Uchi, każda strona 10x

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

KATA : Heian-Nidan
Heian Sandan

ĆWICZENIA :

1. Podpór łukiem leżąc tyłem (Mostek) –2x
2. Przewrót w przód i w tył.
3. Mae-Geri z przysiadu – 20x
4. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 30x

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 6.II Kyu
2. Podstawowe informacje o Japan Karate Association
3. Co oznacza nazwa Karate ?

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. Brak przestawienia stóp i przeniesienia ciężaru ciała z pozycji Ko-Kutsu-Dachi
do Zen-Kutsu-Dachi, w kombinacjach
2. Podnoszenie się do góry podczas wykonywania kombinacji
3. Za wolny rytm wykonywania kata