

7.III Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 7.II Kyu, POMARAŃCZOWY 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, zwrot w Zk z Gedan-Barai
3. Do przodu w Zk z Soto-Uke, zwrot w Zk z Gedan-Barai
4. Do przodu w Zk z Uchi-Uke, zwrot w Kk z Shuto-Uke
5. Z Shuto-Uke-Kamae, do przodu w Kk z Shuto-Uke, zwrot w Kk z Shuto-Uke
6. Z Chudan-Kamae, do przodu w Zk z Mae-Geri, zwrot w Kb z Gedan-Barai
7. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Keage, zwrot w Kb z Gedan-Barai
8. Z Chudan-Kamae, do przodu w Kb z Yoko-Geri-Kekomi
9. Sonoba-Geri (ćwiczenie statyczne) w Zk z Chudan-Kamae, Mae-Geri nogą zakroczną
każda strona 10x

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: w prawo i z powrotem i 5x Age-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

b) z Shitentai: w lewo i z powrotem i 5x Soto-Uke, kontratak Chudan-Gyaku-Zuki

Pozostałe szczegóły wykonania Gohon-Kumite jak w 8.Kyu

KATA : Heian-Shodan

Heian-Nidan

ĆWICZENIA :

1. Przewrót w przód z rozbiegu.
2. W siadzie rozkrocznym skłon głową do podłogi.

ZNACZENIE SŁÓW :

1. Zawartych w Kihon na 7.III Kyu
2. Podstawowe wiadomości dotyczące klubu, w którym ćwiczy egzaminowany

BŁĘDY, KTÓRE NIE POWINNY SIĘ POJAWIĆ :

1. W Kiba-Dachi za duży przekrok stóp
2. W Nukite nie ugięty kciuk
3. W Gohon-Kumite kontratak nie dochodzi do przeciwnika, zbyt duży dystans
4. W Gohon-Kumite atak i kontratak bez Kiai
5. W Kata Heian-Nidan blok Gyaku-Uchi-Uke bez głębokiego skrętu bioder