

## 9.III Kyu

3 miesiące od momentu zdania egzaminu na 9.II Kyu, BIAŁY PAS

### **KIHON :**

1. Statycznie ( Soto-Hachiji-Dachi) Choku-Zuki 10x
2. Statycznie (Kiba-Dachi) Choku-Zuki 10x
3. Statycznie (Kiba-Dachi) Age-Uke 10x
4. Statycznie (Kiba-Dachi) Soto-Uke 10x
5. Statycznie (Kiba-Dachi) Gedan-Barai 10x
6. Z Soto-Hachiji-Dachi do przodu Zk z Oi-Zuki, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi,  
naprzemiennie hidari i migi
7. Z Soto-Hachiji-Dachi krok do przodu w Zk z Age-Uke, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi, naprzemiennie hidari i migi
8. Z Soto-Hachiji-Dachi krok do przodu w Zk z Soto-Uke, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi, naprzemiennie hidari i migi
9. Z Soto-Hachiji-Dachi krok do przodu w Zk z Gedan-Barai, krok z powrotem w Soto-Hachiji-Dachi, naprzemiennie hidari i migi

### **KUMITE : Kihon-Ippon Kumite**

Atak ( Kogeki ):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Chudan-Oi\_zuki

Obrona ( Uke ):

- a) z Shizentai: Age-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki 1x Hidari Zk i 1x w Migi Zk
- b) z Shizentai: Chudan-Soto-Uke/Chudan-Gyaku-Zuki 1x Hidari-Zk i 1x w Migi-Zk

Atakujący zaczyna z Hidari-Zk

Broniący się stoi w Hachiji-Dachi i zaczyna techniką bloku w Migi-Zk. Kontratak z Kiai. Następnie broniący się przesuwa tylną stopę do przodu do pozycji wyjściowej.

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

### **ĆWICZENIA :**

1. Ugięcia ramion w podporze przodem ("pompki") – 15x
2. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg za głowę (leżenie przerzutne) – 5x
3. Przysiady – 15x

## **ZNACZENIE SŁÓW :**

1. Jodan
2. Chudan
3. Gedan
4. Obi
5. Karate-Gi
6. Kto to jest Sensei ?

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

1. Pięść w bloku Soto Uke i Uchi Uke powyżej barków
2. Pięść w Hikite nie przylega do boku
3. Kontratak w Gohon-Kumite za daleko od partnera