

SHOTOKAN RYU KASE HA KARATE DO

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 9-1 KYU

1 Kyu (pas brązowy)

Kihon Ten-No-Kata

(nr 2,4,6,8,10 chudan Kamae)

- 1.HD jodan Age-Uke//Soto-Ude-Uke//Tate-Uke// chudan Soto-Ude-Uke//Uchi-Ude-Uke//
Otoshi-Uke// gedan Gedan-Barai//Gedan Nagashi-Uke (2x lew.i praw.str)
2. FD p 3x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan (1. i p.str.)
3. FD t 5x Age-Uke (Gedan-Kamae) // Yori-Ashi KK Soto-Ude-Uke / FD Gyaku-Zuki
4. FD p 3x Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan / Oi-Zuki jodan / Zugi-Ashi Gyaku-Zuki ch.
5. FD t 5x Jodan Shuto-Barai // Shuto-Uchi jodan / Gyaku-Haito-Uchi jodan
6. FD p 5x Yori-Ashi Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
7. KK t 5x Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (z nogi wykroczonej) / FD Gyaku-Zuki
8. FD p 5x Zugi-Ashi Mae- Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki – do wyboru
Zugi-Ashi Mae-Mawashi-Geri / Ashi-Barai / Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
9. FD t 5x Age-Uke // Tate-Zuki chudan // Kizami-Zuki jodan Gyaku-Zuki chudan
- 10.FD p 3x Yoko-Geri Keage (w miejscu) / Yoko-Geri Kekomi / Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
- 11.FD p 3x Zugi-Ashi (Kosa-Dachi) Gyaku-Uraken –Uchi / Kai-Ashi Uraken-Uchi

Kata

Tokui-Kata do wyboru – Jion, Kanku-Dai, Empi, Bunkai Tokui-Kata

(na życzenie egzaminatora Heian Shodan do Heian Godan również Ura i Bunkai)

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (każdy atak 2x)

Tori

dowolne kamae

Uke

1.Kizami -Zuki jodan

2.Oi-Zuki chudan

3.Oi-Zuki jodan

3.Mae-Geri chudan

4.Ushiro-Geri chudan

5.Mawashi-Geri jodan

dowolny blok , dowolny kontratak
odejście
(Yori-Ashi , Kai-Ashi)

Jiyu-Kumite