

SHOTOKAN RYU KASE HA KARATE DO

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 9-1 KYU

2 Kyu (pas brązowy)

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

1. Ten-No-Kata
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 / ZKD 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) / ZKD 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

Kata

Basai- Dai

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

Kumie

Jiyu-Ippon-Kumite (każdy atak 2x)

Tori	dowolne kamae	Uke
1.Kizami -Zuki jodan		
2.Oi-Zuki chudan		
3.Oi-Zuki jodan		dowolny blok , dowolny kontratak
3.Mae-Geri chudan		odejście
4.Ushiro-Geri chudan		(Yori-Ashi , Kai-Ashi)
5.Mawashi-Geri jodan		

Jiyu-Kumite