

SHOTOKAN RYU KASE HA KARATE DO

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE 9-1 KYU

3 Kyu (pas brązowy)

Ten-No-Kata (omote)

Kihon (wszystkie techniki po Gedan-Barai i Kiai z chudan Kamae)

- 1.FD p p Yori-Ashi Kizami-Zuki jodan/Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
- 2.FD p p Oi-Zuki jodan/Zugi-Ashi Gyaku-Zuki chudan
- 3.FD p p Yori-Ashi Gyaku-Zuki jodan/Kai-Ashi Gyaku-Zuki chudan
- 4.FD p Oi-Zuki chudan// tYori-Ashi chudan-Nagashi-Uke /p Oi-Zuki jodan
- 5.FD t Age-Uke//Tate-Zuki chudan/Mae-Geri w miejscu/Gyaku-Zuki chudan
- 6.FD p Uchi-Ude-Uke//Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki chudan
- 7.FD t Morote-Uchi-Ude-Uke//Shuto-Uchi jodan/z jodan Kamae Gyaku-Shuto-Uchi jodan
- 8.FD p Mae-Ashi-Geri chudan/Mawashi-Geri jodan
- 9.KKD t Shuto-Uke/Mae-Ashi-Geri/Kizami-Nukite jodan/FD Gyaku-Tate-Nukite chudan
- 10.FD p Ushiro-Geri chudan/Uraken-Uchi jodan/Gyaku-Zuki chudan
- 11.FD t Otoshi-Uke//Shuto-Uchi jodan/z gedan Kamae Gyaku-Haito-Uchi jodan
- 12.FD p p Yoko-Geri-kekomi/Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki chudan

Kata

Tekki Shodan , Heian Godan Ura Kata

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite (każdy atak 2x z dowolnego Kamae)

Tori

Uke

- 1.Kizami-Zuki jodan
- 2.Oi-Zuki-jodan
- 3.Oi-Zuki chudan
- 4.Mae-Geri chudan
- 5.Yoko-Geri chudan
- 6.Mawashi-Geri jodan
- 7.Ushiro-Geri chudan

dowolny blok, dowolny kontratak,odejście
(Yori-Ashi,Zugi-Ashi,Kai-Ashi ,zejścia 45*)

Jiyu-Kumite

Wszystkie techniki wykonane z kime, kiai(dotyczy Tori i Uke)