

NI (2) KYU

rudas II diržas

KIHON: atliekama po 5 k., be skaičiavimo.

1. (ZE-P) Sanbon-tsuki
2. (ZE-A) Age-uke / gedan-barai / gyaku-tsuki / age-empi-uchi
3. (ZE-P) Soto-uke / (KI) yoko-empi-uchi / uraken-uchi / (ZE) gyaku-tsuki
4. (ZE-A) Uchi-uke / kizami-age-empi-uchi / gyaku-empi-uchi
5. (ZE-P) Shuto-uchi / gyaku-shuto-uchi
6. (KO-A) Shuto-uke / kizami-mawashi-keri / (ZE) gyaku-tsuki
7. (ZE-P) Ura-mawashi-keri / gyaku-tsuki
8. (ZE-P) Ushiro-keri / uraken-uchi / gyaku-tsuki
9. (ZE-P) Kizami mawashi-keri / oi-tsuki / gyaku-tsuki
10. (ZE-P) Yoko-keri-kekomi / mawashi-keri / gyaku-tsuki
11. (ZE-P) Mawashi-keri / yoko-keri-kekomi / gyaku-tsuki
12. (ZE-P) Mae-keri / yoko-keri-keage (į šoną) / mawashi-keri (ta pačia koja)

KUMITE:

Jiyu ippon kumite (atliekama po 2 k.)

Ataka: J. kizami-tsuki, J. oi-tsuki, C. gyaku-tsuki, C. mae-keri, J. mawashi-keri, C. yoko-keri, C. ushiro-keri

Gynyba: Sen (prieš ar atakos metu), Uke-waza (atakos metu) arba Go-No-Sen (po atakos)

Kontrataka: laisva, panaudojant Uchi, Keri ir Ashi-barai (min 5 kartus)

Jiyu kumite

2 kovos pagal WFF taisykles

KATA:

Jion

Bunkai - kata elementų interpretacija

TESTAI:

Lankstumas

1. Špagatas į kairę ir dešinę puses 2. Virvutė 3. Lotoso pozicija 4. Tiltelis

Kime testas

Kombinuotos technikos atliekamos į stacionarų taikinį:

Ushiro-keri / gyaku tsuki 3 k.

Mawashi-keri / ushiro-ura-mawashi-keri 3 k.

Kontrolės testas

Mawashi-keri 10 kartų į judantį taikinį.

Jėgos testas

40 atsispaudimų, 40 atsilenkimų, 40 šuoliukų (iki 2 min. vienam pratimui atlikti).

(<12 m. ar >35 m. amžiaus kandidatams po 35 k.)

TERMINOLOGIJA:

atakos strategijos pavadinimai japonų kalba:

Sen - atakos pradžioje, Go-no-sen - po atakos, Uke-waza - blokavimas,

Amashi-waza - žingsniavimas, Shikake-waza - tinkama laiko parinktis

AKTYVUMAS

Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 6 mėnesiai.

