

KU (9) KYU

baltas diržas

KIHON: *atliekama po 5 k., skaičiuojant.*

1. (ZE-P) C. Oi-tsuki
2. (ZE-A) Age-uke, 5 technika su C. gyaku-tsuki
3. (ZE-P) Soto-uke, 5 technika su C. gyaku-tsuki
4. (ZE-A) Gedan-barai, C. gyaku-tsuki
5. (KI-V) C. cioku-tsuki (10 k.)
6. (ZE-V) C. mae-keri (10 k.)

KATA:

Taikyoku Shodan

TESTAI:

Lankstumas

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

Jėgos testas

10 atsispaudimų, 10 atsilenkimų, 10 šuoliukų.

TERMINOLOGIJA:

Rei - nusilenkimas, Hajime – pradžia (pradėti), Yame – pabaiga (pabaigti)

AKTYVUMAS

Minimalus treniruočių laikas iki egzamino - 3 mėnesiai.

