

Sandan Karate SE

8. KYU / citromsárga öv /

/a gyakorlatokat minimum ötször kell bemutatni /

KIHON (Haladással előre zenkutsu dachiban)

1.oi-tsuki

2.age-uke

3.soto ude-uke

4.gedan barai

5.age uke és helyben **gyaku-tsuki chudan**

6.soto ude-uke és helyben **gyaku-tsuki chudan**

7.mae.geri chudan /morote gedan barai kéztartással/

8.shuto-uke /haladás előre kokutsu-dachiban/

9.Yoi dachiból kilépés előre **zenkutsu dachi gedan barai** és helyben **tatemawashi tetsui uchi** /heian shodan 3.-4. mozdulata/

KUMITE

Kihon ippon kumite (számolás nélkül)

Támadás : oi-tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae-geri chudan

Védés: age-uke, soto-ude uke, gedan barai

Visszatámadások: gyaku-tsuki chudan

KATA

Heian shodan

ERŐNLÉT:

- 5X4 fekvőtámaszból karhajlítás
- 5X5 álló helyzetből térdfelrántás
- 5X5 zsugorulásból kar-láb terpesz
- Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 9db bolya érintés