

Sandan Karate SE

9. KYU / 2 citromsárga csík a fehér övön /

/a gyakorlatokat minimum ötször kell bemutatni /

KIHON

1 = Choku Zuki

2 = Age Uke

3 = Soto Uke

4 = Gedan Barai

5 — Oizuki

6 — Ageuke

7 — Sotouke

8 — Gedanbarai

9 — Maegeri

10 — Mawatte = Gedanbarai
(ZENKUTSU DACHI)

Helyben Yoi dachi-ból
/ heiko dachi/

5. –10. Gyakorlat
haladással zenkutsu dachi-ban

KUMITE

Kihon ippon kumite (számolásra)

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

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

Visszatámadások: gyaku-tsuki chudan

KATA (Formagyakorlat)

Taikyoku shodan