

## ICHI (1) KYU

### **KATA**

- Kanku Dai

### **KIHON**

1. (ZE)-> Oizuki Sanbonzuki (ZE) (P)  
\* J.x1, C.x2
2. (ZE)-> J.-Ageuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (T)
3. (ZE)-> C.-Soto Udeuke (ZE), C.-Yoko Enpiuchi (KI), (P)  
J.-Tate Urakenuchi (KI)
4. (KI)-> C.-Shutouke (KO), C.-Kizami Maegeri, (T)  
C.-Nukite (ZE)
5. (ZE)-> C.-Uchi Udeuke (ZE), C.-Gyakuzuki (ZE) (P)
6. (O)(ZE)-> Maegeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C.-Kizami Maegeri, J.-Maegeri
7. (O)(ZE)-> Mawashigeri Rengeri ->(ZE) (P)  
\* C.-Kizami Mawashigeri, J.-Mawashigeri
8. (KI)-> X J.-Yoko Keage ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
9. (KI)-> X J.-Yoko Kekomi ->(KI) (B)  
\* Wykonać na lewą i prawą stronę
10. (O)(ZE)-> C.-Ushirogeri ->(ZE) (P)
11. (O)(ZE)-> C.-Yoko Kekomi, C.-Mawashigeri, (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
12. (O)(ZE)-> C.-Mawashigeri, C.-Yoko Kekomi, (P)  
C.-Gyakuzuki (ZE)
13. (W)(ZE)-> J.-Maegeri - w przód (M)  
J.-Yoko Keage - w bok  
J.-Yoko Kekomi - w bok ->(ZE)

### **TEST CELNOŚCI I KONTROLI**

Kandydat wykonuje 10 dowolnych ataków z pozycji wolnej (KAMAE) w ruchomy cel trzymany przez egzaminatora. Używa maksymalnej siły i szybkości. Dopuszczalny jest lekki kontakt.

### **TEST KIME**

Kandydat wykonuje 6 dowolnych ataków na dużą tarczę (3 ręczne, 3 nożne).

### **TEST SIŁY I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Wg uznania egzaminatora.

## **KUMITE**

### **Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny)**

- Atak
  - Oizuki: J.x1
  - Kizamizuki: J.x1
  - Gyakuzuki: J.x1, C.x1
  - Kizami Maegeri: C.x1
  - Maegeri: C.x1
  - Yokogeri: C.x1
  - Mawashigeri: J.x1
  - Ushirogeri: C.x1
- W obronie zastosowanie OJI-WAZA (odpowiedź na atak przeciwnika)

Dowolny wybór: **SEN** (na początku ataku) lub **GO-NO-SEN** (po ataku przeciwnika).

### **Jiyu Kumite - 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF**

## **STARTY W ZAWODACH**

Udokumentowany start w min. 3 zawodach, w tym 1 rangi okręgowych PZKT (potwierdzony w paszporcie PZKT).

## **OKRES TRENINGU**

Cztery miesiące treningu (udział w minimum 32 treningach) od uzyskania poprzedniego stopnia.

## **UWAGA!**

**Tylko dyplom wydany przez PZKT jest potwierdzeniem zdanego egzaminu.**