

NI (2) KYU

KATA

- Jion

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 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)

SEN (na początku ataku)

- Kake-no-sen (przed atakiem fizycznym)
- Tai-no-sen (w czasie ataku fizycznego)

GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

- Amashi-waza (przesunięcie ciała)
- Uke-waza (bloki)

Jiyu Kumite - 2 walki sędziowane wg przepisów ITKF