

## Wymagania na stopnie KYU - podstawy

shizentaj	poz zasadnicza (stojąca)
tachi rej	ukłon w poz stojącej
seiza ho	siad japoński – przejście do siadu
za rej	ukłon w poz siedzącej
shikko mae	poruszanie się na kolanach w przód
shikko koho	jw w tył
shikko ushiro	jw z obrotem
kiritsu	powstań
migi kame	prawa pozycja, postawa
hidari kame	lewa pozycja, postawa
ayumi ashi	krok przestawny, zwykły
tsugi ashi	krok dostawny
okuri ashi	krok naprzemienny(przeplatanka)
tenkaj(kajten) ashi	obrót w miejscu o 180 stopni
irimi tenkaj ashi	krok w przód + obrót w miejscu o 180 stopni
tenkan ashi	obrót na nodze wykroczonej(przedniej) o 180stopni
irimi tenkan ashi	krok w przód + obrót na nodze wykroczonej o 180stopni
mae ukemi z.p.	pad w przód z przewrotem
mae ukemi b.p.	pad w przód
yoko ukemi z.p.	pad w bok z przewrotem
yoko ukemi b.p.	pad w bok bez przewrotu
ushiro ukemi z.p.	pad w tył z przewrotem
ushiro ukemi b.p.	pad w tył bez przewrotu
shiho giri omote	cięcie w 4 kierunkach – w przód
shiho giri ura	cięcie w 4 kierunkach – w tył
happo giri omote	cięcie w 8 kierunkach – w przód
happo giri ura	cięcie w 8 kierunkach – w tył
ikkyo undo	ćwiczenie wstępne do techniki ikkyo
zengo undo	jw w przód i w tył na zmianę
sayu undo	ruch w 10 kierunkach jak do kokyuhu
fune kogi undo	ćwiczenie wiosłowania
aihanmi	pozycja zgodna
giakuhanmi	pozycja lustrzana
ma	średni dystans
toma	duży dystans
chika ma	krótki dystans
tegatana	dosł.ręka miecz
tainotengan ho lub tainohenka	metoda obrotu ciała poprzez tenkan, ćwiczone z uchwytu katate dori
kihon dosa I	uchwyt za jedną rękę – ruch przed partnera
kihon dosa II	uchwyt za jedną rękę – ruch za partnera
shumatsu dosa I	uchwyt za dwie ręce – ruch jak do shiho nage omote
shumatsu dosa II	uchwyt za dwie ręce – ruch jak do shiho nage ura