

Kyu 8



Poziții de bază (dachi) și gărzile (Kamae)

Heisoku Dachi
Musubi Dachi
Heiko Dachi
Zenkutsu Dachi
Kokutsu Dachi
Kiba Dachi
Shiko Dachi

SHINTAI: Deplasări din pozițiile de bază

Mae – înainte, în față
Ushiro – înapoi
Yoko - lateral

UKEMI WAZA: Școala căderii pe tatami

Mae Ukemi - căderea înainte
Mae Chugaeri - rostogolire înainte
Yoko Ukemi - căderea în lateral

Kata din karate (de bază) unde se urmăresc deplasările și execuția corectă a blocajelor și loviturilor Complexul Shuto – Haito

UDE WAZA – blocaje cu brațele

Age Uke
Yoko Uke
Gedan Barrai
Soto Uke
Shuto Uke
Juji Uke

UCHI WAZA - Lovituri cu brațele

Zuki
Gyaku Zuki
Hizami Zuki
Tetsui
Shuto

Haito
Uraken
Mawashi Zuki

GERI WAZA – Lovituri cu piciorul

Mae geri – keage / kekomi
Mawashi
Yoko

Fusegi - Tehnici de apărare nr de procede

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din priza mâinii	- 2
Degajare din priza părului	- 2
Degajare din priza reverului	- 2
