

GYEREK KYU VIZSGA KÖVETELMÉNYEK

Verzió: 0.91

Kiadva: 2015.06.10.

<p>12.</p>	<p><i>ALAPOK</i> Keikogi (gyakorlóruha) önálló felvétele, obi (öv) megkötése Etikett ismerete (meghajlások, helyes viselkedés a tatamin) Hidari hanmi, migi hanmi (alapállás)</p> <p><i>ASHI SABA</i> Okuri ashi Tsugi ashi Ayumi ashi</p> <p><i>UKEMI</i> Billenés hátra és vissza, lábcserével (ülésbe, térdelő helyzetbe, alapállásba) Mae ukemi (fekvésből, guggolásból, állásból)</p> <p><i>TACHIWA</i> Gyakuhanmi katate dori sumi otoshi</p> <p><i>SUWARIWA</i> Ryote dori kokyuh</p>	<p><i>FÓKUSZ</i> Bevezetés, alapok, kibillentés</p>
<p>11.</p>	<p><i>ALAPOK</i> Nikkyo undo, kotegaeshi undo, sankyo undo</p> <p><i>ASHI SABA</i> Irimi (ashi) Irimi tenkan</p> <p><i>UKEMI</i> Mae ukemi (akadállyal) Yoko ukemi Ushiro ukemi</p> <p><i>TACHIWA</i> Gyakuhanmi katate dori kokyunage (tenkan) Gyakuhanmi katate dori kokyunage (uchikaiten) Aihanmi katate dori kokyunage (ikkyo)</p> <p><i>HANMI HANDACHI WA</i> Ushiro ryokata dori kokyunage</p>	<p><i>FÓKUSZ</i> Összetett lépések, erős ukemi, nage waza</p>

<p>10.</p>	<p><i>ASHI SABAKI</i> Suwariwaza shikko (mae, ushiro)</p> <p><i>TAI SABAKI</i> Tai sabaki Tai no henka (partnerrel)</p> <p><i>UKEMI</i> Mae ukemi (25 db / perc) Mae ukemi (partnerrel) Ushiro ukemi (partnerrel)</p> <p><i>TACHIWAZA</i> Gyakuhanmi katate dori shihonage (ura) Gyakuhanmi katate dori tenchinage (omote) Aihanmi katate dori ikkyo (omote) Gyakuhanmi katate dori kokyuhō</p> <p><i>HANMI HANDACHI WAZA</i> Ryote dori kokyunage</p>	<p><i>FÓKUSZ</i> Nem gurulással végződő nage waza, katame waza bevezetés</p>
<p>9.</p>	<p><i>TAI SABAKI</i> Suwariwaza shikko tai sabaki</p> <p><i>UKEMI</i> Mae ukemi (30 db / perc)</p> <p><i>TACHIWAZA</i> Aihanmi katate dori kokyunage (irimi tenkan) Aihanmi katate dori kotegaeshi (ura) Aihanmi katate dori ikkyo (ura) Gyakuhanmi katate dori kokyunage (irimi tenkan) Gyakuhanmi katate dori uchikaitennage Gyakuhanmi katate dori tenchinage (ura)</p>	<p><i>FÓKUSZ</i> Erős irimi tenkan</p>



<p>8.</p>	<p><i>UKEMI</i> Mae ukemi (35 db / perc)</p> <p><i>TACHIWAZA</i> Shomenuchi iriminage (omote) Shomenuchi iriminage (ura) Shomenuchi sotokaitennage (omote) Gyakuhanmi katate dori uchikaitennage (ura) Ryote dori kokyuhō Ryote dori kokyunage Ryokata dori kokyunage</p>	
<p>7.</p>	<p><i>UKEMI</i> Mae ukemi (több mint 35 db / perc)</p> <p><i>TACHIWAZA</i> Gyakuhanmi katate dori shihonage (omote) Gyakuhanmi katate dori shihonage (ura) Shomenuchi kotegaeshi Shomenuchi sotokaitennage (omote) Shomenuchi sotokaitennage (ura) Kata dori kokyuhō</p> <p><i>SUWARIWAZA</i> Aihanmi katate dori iriminage Kata dori ikkyō</p>	