

HAYASHI-HA SHITO-RYU ÖVVIZSGASZABÁLYZAT



SÁRGA CSÍK:

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes

Jodan tsuki
Chudan tsuki
Age uke
Soto uke
Gedan barai
Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)

Rúgások

Mae geri

Zenkutsu dachi

Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Shiko dachi

Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Fudo dachi

Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)

ESÉSEK: *Hátra esés*

Guggolásból

ERŐNLÉT:

10 fekvőtámasz helyzetben bója pakolás
10 egymás mellett ülve bója átadás (csak a fenék van a talajon)
10 jumping jack
10 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

9. KYU - NARANCSSÁRGA ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki
Age uke
Soto uke
Gedan barai
Uchi uke
Uraken uchi (vízszintes karokkal, oldalra)

Nyitott kezes ***Teisho ate***

Rúgások Mae geri
Kin geri

Zenkutsu dachi Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)
Jodan tsuki
Chudan tsuki
3 alapblokk (gedan barai, age uke, soto uke)

Shiko dachi Chudan tsuki (helyben, váltott kézzel)

Fudo dachi Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)

Mawate ***Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)***
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)

KATA(számolásra): ***Kion Kata Ichi***

ESÉSEK: *Hátra esés* Guggolásból
Állásból

ERŐNLÉT: 20 fekvőtámasz helyzetben bója pakolás
20 egymás mellett ülve bója átadás (csak a fenék van a talajon)
20 jumping jack
15 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

KÉK CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki,
Ren tsuki (két ütés chudanba)
Age uke
Soto uke,
Uchi uke
Gedan barai,
Uraken uchi

Nyitott kezes Teisho ate
Haito uke
Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)

Rúgások Mae geri
Kin geri
Yoko geri

Zenkutsu dachi Jodan tsuki, Chudan tsuki, ***4 alapblokk***
Mae geri + Oi tsuki
Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel)
Gyaku tsuki

Shiko dachi ***Kyshido tsuki (helyben)***

Fudo dachi Kizami mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Mae geri (helyben, visszalépéssel)
Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kihon kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kihon kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kihon kata ichi, balra, 4x)

KATA (számlásra): Kihon Kata Ichi
Kihon Kata Ni
Kihon Kata San

ESÉSEK: *Hátra esés* Állásból
Előre esés ***Térdelésből***

ERŐNLÉT:
10 fekvőtámasz helyzetben alkar-alkar-tenyér-tenyér
20 csak a fenék van a talajon, két oldalt érint a bója
10 bója felett ugrás (elől, oldal, oldal, vissza)
20 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

8. KYU – KÉK ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Jodan tsuki
Chudan tsuki,
Ren tsuki (két ütés chudanba)
Age uke
Soto uke,
Uchi uke
Gedan barai,
Uraken uchi

Nyitott kezes Teisho ate
Haito uke
Shuto uke (mindkét tenyér nyitott)
Jodan age shuto uke

Rúgások Mae geri
Kin geri
Yoko geri
Mae geri + Yoko geri

Han zenkutsu dachi ***Gyaku tsuki***

Zenkutsu dachi Jodan tsuki, Chudan tsuki, 4 alapblokk
Mae geri + Oi tsuki
Gedan barai + Soto uke (azonos kézzel)

Shiko dachi Kyshido tsuki
Kizami tsuki (haladás)

Kombináció ***Zenkutsu dachi + Han zenkutsu dachi + Oi tsuki (Tenno)***

Fudo dachi Mae geri (helyben, visszalépéssel)
Gyaku tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri
Kizami dupla mawashi geri (helyben, visszalépéssel)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kion kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe

PÁROS GYAKORLAT: ***Karikába kizami mawashi geri és kizami uramawashi geri***

KATA (számolásra): Kihon Kata Ichi
Kihon Kata Ni
Kihon Kata San
Kihon Kata Yon
Kihon Kata Go

ESÉSEK: *Hátra esés*
Előre esés

Állásból
Térdelésből, *Állásból*

ERŐNLÉT:

20 fekvőtámasz helyzetben alkar-alkar-tenyér-tenyér
30 csak a fenék van a talajon, két oldalt érint a bója
20 bója felett ugrás (elől, oldal, oldal, vissza)
25 hátizom (törzsemelés közben bóját hát mögött kicserél)

ELMÉLET:

Övkötés

PIROS CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes *Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban)*

Nyitott kezes *Gedan shuto uke (oldalra)*

Rúgások Mae geri + Yoko geri
Ushiro geri

Han zenkutsu dachi Gyaku tsuki

Zenkutsu dachi *Ren tsuki (amelyik kéz épp sorra kerül)*
Mae geri + Gyaku tsuki
Gedan barai + vissza Tettsui uchi

Shiko dachi Kizami tsuki (haladás)
Gedan barai
Gedan shuto uke

Nekoashi dachi *Shuto uke (előre – hátra)*
Tate tettsui uchi

Kombináció Zenkutsu dachi + Han zenkutsu dachi + Oi tsuki (Tenno)

Fudo dachi Gyaku tsuki + Kizami mawashi geri
Kizami dupla mawashi geri (helyben, visszalépéssel)
Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Mawashi geri (hátsó lábbal, lelépés lábcserével)
Kizami tsuki + Kizami mawashi geri
Gyaku tsuki + Kizami dupla mawashi geri

Mawate Első láb hátra keresztbe (kison kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kison kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kison kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi
+ Jodan tsuki (Tenno Kata)

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri és kizami uramawashi geri
Karikába kizami mawashi geri + pattintós kizami uramawashi geri

KATA (számlás nélkül):

Kison Kata 1 – 5
Tenno Kata

ESÉSEK: *Oldalra esés*

Guggolásból (mindkét oldalra)

ERŐNLÉT:

20 térdelő fekvőtámasz 2 számolásra (párban)

30 felülés (párban, összeakasztott láb)

30 45°-os jumping jack (párban)

20 hátizom (párban, vállérintés)

KUMITE:

Jiyu kumite (3x2 perc)

ELMÉLET:

Övkötés

7. KYU – PIROS ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Tate tettsui uchi (mint a Heian Shodanban)
Morote tsuki (mindkét kéz hikitéből)
Mae empi uchi (mint a Shinnoban)

Nyitott kezes Gedan shuto uke (oldalra)
Yokomen shuto (csusszanással)

Rúgások Ushiro geri
Mae geri + Yoko geri + Ushiro geri

Zenkutsu dachi Ren tsuki (amelyik kéz épp sorra kerül)
Mae geri + Gyaku tsuki
Gedan barai + vissza Tettsui uchi
4 alapblokk + gyaku tsuki

Shiko dachi Kizami tsuki (haladás)
Gedan barai
Gedan shuto uke

Nekoashi dachi Shuto uke (előre – hátra)
Tate tettsui uchi

Heisoto dachi *Morote tsuki (hátralépéssel)*

Kombináció *(kilépés zenkutsu dachi + gyaku tsuki, majd...) előrelépés Mae gerivel + Empi uchi (kézcserével), átlépés Shiko dachi + Gedan barai, visszalépés Zenkutsu dachi + Gyaku tsuki*

Fudo dachi Kizami tsuki (helyben, az első láb lépésével)
Mawashi geri (hátsó lábbal, lelépés lábcserével)
Kizami tsuki + Kizami mawashi geri
Gyaku tsuki + Kizami dupla mawashi geri
Mae geri + Mawashi geri (haladás, közben nem rak le a láb)

Mawate Első láb hátra keresztbe (kion kata ichi első 4 mozdulat)
Nagyfordulat (kion kata ichi, 4x)
Nagyfordulat (kion kata ichi, balra, 4x)
Hátsó láb keresztbe
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi +
Jodan tsuki (Tenno Kata)
45°-ban Shiko dachi + Gedan shuto uke (Heian Shodan)

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri + pattintós kizami uramawashi geri
Karikába kizami mawashi geri + kizami uramawashi geri (nem rak le a láb)
Tenshin dai ichi
Tenshin dai ni (összesen 6x, egy számolásra támadás – védelem – kontra – visszaállás)

KATA:

Kihon Kata 1 – 5
Tenno Kata
Heian Shodan

ESÉSEK: Oldalra esés

Guggolásból (mindkét oldalra)
Állásból (mindkét oldalra)

ERŐNLÉT:

20 térdelő fekvőtámasz 2 számolásra (párban)
30 felülés (párban, összeakasztott láb)
30 45°-os jumping jack (párban)
20 hátizom (párban, vállérintés)

KUMITE:

Jiyu kumite (3x2 perc)

ELMÉLET:

Övkötés

LILA CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Morote tsuki (mindkét kéz hikitéből)
Mae empi uchi (mint a Shinnoban)
Sasae soto uke (megtámasztott soto uke, mint a Heian Nidanban)
Chuge uke (Gedan barai és Soto uke egyszerre)
Tettsui uchi (csusszanással, mint a Heian Nidanban)

Nyitott kezes Yokomen shuto (csusszanással)

Rúgások Mae geri + Yoko geri + Ushiro geri
Mikazuki geri (Chudan tsuki + nyit a kéz + rúgás + ...)

Zenkutsu dachi 4 alapblokk + Gyaku tsuki
Sasae soto uke
Yonhon nukite

Shiko dachi Gedan barai
Gedan shuto uke

Nekoashi dachi *Oi tsuki (előre)*
Mae geri + Shuto uke (hátra)

Heisoto dachi Morote tsuki (hátralépéssel)

Kombináció (kilépés zenkutsu dachi + gyaku tsuki, majd...) előrelépés Mae gerivel
+ Empi uchi (kézcserevel), átlépés Shiko dachi + Gedan barai,
visszalépés Zenkutsu dachi + Gyaku tsuki
Nekoashi dachi, Shuto uke (3x) + Zenkutsu dachi, Yonhon nukite

Fudo dachi Mae geri + Mawashi geri (haladás, közben nem rak le a láb)
Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival)
Kizami yoko geri (visszalépéssel)

Mawate 45°-ban Shiko dachi + Gedan shuto uke (Heian Shodan)
45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi
Age uke

+

PÁROS GYAKORLAT:

Karikába kizami mawashi geri + kizami uramawashi geri (nem rak le a láb)

Tenshin dai ichi
Tenshin dai ni

KATA:

Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Heian Shodan
Shinno Kata

ESÉSEK: *Oldalra esés*

Állásból

Fekvőtámasz helyzetben kéz kihúzás

ERŐNLÉT:

25 fekvőtámasz

40 felülés

15 kitörés, felugrással lábcserre

25 hátizom

KUMITE:

Jiyu kumite (4x2 perc)

ELMÉLET:

6. KYU – LILA ÖV

Kivárási idő: 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes

Sasae soto uke

Chuge uke

Tettsui uchi (csusszanással, mint a Heian Nidanban)

Suri ashival ütés hátra (mint a Heian Sandanban)

Nyitott kezes ***Nagashi uke***

Rúgás

Mikazuki geri (Chudan tsuki + nyit a kéz + rúgás + ...)

Zenkutsu dachi

Sasae soto uke

Yonhon nukite

Mikazuki geri (helyben, kilépés oi tsukival, nyit a kéz, ...)

Shiko dachi

Tettsui uchi (magunk mögött fordulva)

Uraken uchi (mint a Heian Sandanban)

Nekoashi dachi

Oi tsuki (előre)

Mae geri + Shuto uke (hátra)

Gyaku tsuki (előre - hátra)

Kosa dachi

Tate uraken uchi (haladás)

Kombináció

Nekoashi dachi, Shuto uke (3x) + Zenkutsu dachi, Yonhon nukite

Zenkutsu dachi, Yonhon nukite + Kokutsu dachi, visszahúz a kéz +

Shiko dachi, Tettsui uchi (magunk mögött fordulva) + Zenkutsu

dachi Oi tsuki

Nekoashi dachi, Soto uke + Heisoto dachi, Chuge uke

Fudo dachi

Uraken uchi (helyben, az első láb lépésével)

Kizami tsuki + Gyaku tsuki (suri ashival)

Kizami yoko geri (visszalépéssel)

Flick-flakk mawashi geri (hátsó lábbal, haladás)

Mawate

45°-ban Zenkutsu dachi + Gedan barai, előrelépéssel Zenkutsu dachi +

Age uke

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite (Tenshin dai 1-2, ***Nekoashi dachi, Shiko dachi – összesen 6 technika***)

KATA:

Kihon Kata 1 – 5

Tenno Kata

Heian Shodan

Shinno Kata

Heian Nidan

ESÉSEK:

Fekvőtámasz helyzetben kéz kihúzás
Esés mind a 4 irányba

ERŐNLÉT:

25 fekvőtámasz
40 felülés
15 kitörés, felugrással lábsere
25 hátizom

KUMITE:

Jiyu kumite (4x2 perc)

ELMÉLET:

ZÖLD CSÍK

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Suri ashival ütés hátra (mint a Heian Sandanban)
Kage tsuki (mint a Heian Godanban)
Gedan barai + Age uke + Soto uke + Chuge uke

Nyitott kezes Nagashi uke
Kakate uke (tenyerek lefele)

Rúgás

Zenkutsu dachi Mikazuki geri (helyben, kilépés oi tsukival, nyit a kéz, ...)
Mae geri + Gyaku mawashi empi uchi
Gedan juji uke (mae geri duplablokk, mint a Heian Yondanban)

Kosa dachi Tate uraken uchi (haladás)
(kilépés Zenkutsu dachi, Soto uke, majd...) Mae geri + Kosa dachi,
Tate uraken uchi + (hátsó lábbal hátralépve) Zenkutsu dachi, Soto
uke (majd Mae gerivel előre lépés Kosa dachiba...)

Okinawai
kokutsu dachi *Gedan barai + Jodan soto uke (mint a Heian Godanban, helyben)*

Shiko dachi Tettsui uchi (magunk mögött fordulva)
Uraken uchi (mint a Heian Sandanban)

Nekoashi dachi Gyaku tsuki (előre - hátra)
Felváltva Oi tsuki, Gyaku tsuki (csusszanással)
Sasae soto uke
Soto uke + Gyaku tsuki

Kombináció Zenkutsu dachi, Yonhon nukite + Kokutsu dachi, visszahúz a kéz +
Shiko dachi, Tettsui uchi (magunk mögött fordulva) + Zenkutsu dachi
Oi tsuki
Nekoashi dachi, Soto uke + Heisoto dachi, Chuge uke

Fudo dachi Flikk-flakk mawashi geri (hátsó lábbal, haladás)
Kizami uramawashi geri (visszalépéssel)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki + Gyaku mawashi geri
Hiza geri (helyben tenyérbe, majd karok oldalra)

Mawate *45°-ban Nekoashi dachi + Shuto uke (csusszanással, mint a Heian*
Yondanban)

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite (Tenshin dai 1-2, Nekoashi dachi, Shiko dachi – összesen 6 technika)

<i>KATA:</i>	Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Heian Shodan Shinno Kata Heian Nidan <i>Heian Sandan</i>
<i>ESÉSEK:</i>	Esés mind a 4 irányba <i>Judo gurulás</i>
<i>ERŐNLÉT:</i>	30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
<i>KUMITE:</i>	Jiyu kumite (5x2 perc)
<i>ELMÉLET:</i>	

5. KYU – ZÖLD ÖV

Kivárási idő: 12 év alatt 6 hónap, 12 év felett 12 hónap

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Kage tsuki (mint a Heian Godanban)
Gedan barai + Age uke + Soto uke + Chuge uke

Nyitott kezes Kakete uke (tenyerek lefele)
Gedan shuto uke és Jodan age shuto egyszerre (mint a Rohaiban, 45 fokban)
Mawashi uke
Shomen shuto uchi

Rúgások

Zenkutsu dachi Mae geri + Gyaku mawashi empi uchi
Gedan juji uke (mae geri duplablokk, mint a Heian Yondanban)

Kosa dachi (kilépés Zenkutsu dachi, Soto uke, majd...) Mae geri + Kosa dachi,
Tate uraken uchi + (hátsó lábbal hátralépve) Zenkutsu dachi, Soto uke
(majd Mae gerivel előre lépés Kosa dachiba...)

Okinawai
kokutsu dachi Gedan barai + Jodan soto uke (mint a Heian Godanban, helyben)
Gedan barai + Jodan soto uke (mint a Heian Godanban előrelépéssel)

Nekoashi dachi Felváltva Oi tsuki, Gyaku tsuki (csusszanással)
Sasae soto uke
Soto uke + Gyaku tsuki
Kakete uke (tenyerek lefelé)
Shuto uke + Mikazuki geri (mint a Rohaiban)

Kombináció *(kilépés jobb lábbal Zenkutsu dachi + Oi tsuki) hátsó láb körül, magunk előtt fordulva Shiko dachi + Gedan barai, első láb átlépéssel Zenkutsu dachi + Tettsui uchi ... (mint a Heian Godanban)*

Fudo dachi Kizami uramawashi geri (visszalépéssel)
Kizami tsuki + Gyaku tsuki + Gyaku mawashi geri
Hiza geri (helyben tenyérbe, majd karok oldalra)
Uramawashi geri (hátsó lábbal, haladással)

Mawate 45°-ban Nekoashi dachi + Shuto uke (csusszanással, mint a Heian Yondanban)
45°-ban zenkutsu dachi soto uke + ren tsuki (mint az Anankoban)

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite
6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

<i>KATA:</i>	Kihon Kata 1-5 Tenno Kata Heian Shodan Shinno Kata Heian Nidan Heian Sandan <i>Heian Yondan</i> <i>Heian Godan</i>
<i>ESÉSEK:</i>	Judo gurulás
<i>ERŐNLÉT:</i>	30 fekvőtámasz 50 felülés 30 térdfelrántás
<i>KUMITE:</i>	Jiyu kumite (5x2 perc)
<i>ELMÉLET:</i>	

4. KYU – ZÖLD ÖV

Kivárási idő: 1 év

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes

Nyitott kezes blokk + oldalra uraken (mint a Seienchinben)

Morote kéztartás – shomen uraken uchi

Shita tsuki

Nyitott kezes

Haito uchi (mint a Seipaiban)

Rúgások

Kanzetsu geri

Mae geri + yoko geri + ushiro geri + mawashi geri (azonos lábbal)

Zenkutsu dachi

Mikazuki geri (tenyérbe) + Oi tsuki (haladás)

Sanchin dachi

Mawashi uke (shuto és haito előretolással)

Okinawai kokutsu dachi

Sukui uke (helyben, átfordulással)

Sagiashi dachi

Gedan Shuto Uke + Jodan Age Shuto egyszerre + Zkd Sasae Haito uke + (előrelépéssel) Zkd Ren Tsuki (mint a Rohaiban)

Kombináció

Nekoashi dachi soto uke letesz az első láb mellé lép + mai geri + zenkutsu dachi (helyben) gedan barai + gyaku tsuki + soto uke (mint az Anankoban)

Fudo dachi

Ushiro geri (helyben, lábcserével)

Gyaku tsuki + gyaku tsuki (előrelépéssel)

Gedan blokk (kitérve 45° fokba) + gyaku tsuki (egyszer jobbra, egyszer balra visszalépéssel)

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite

6 Shitei védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

KATA:

Kihon Kata 1-5

Tenno Kata

Heian Shodan

Shinno Kata

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Ananko***Rohai******ESÉSEK:******5x előre + hátra + jobbra + balra******ERŐNLÉT:***

30 fekvőtámasz

50 felülés

30 térdfejrántás

KUMITE:

Jiyu kumite (6x2 perc)

ELMÉLET:

3. KYU – BARNA ÖV

Kivárási idő: 1 év

KIHON:	<i>Heiko dachi</i>	
	<i>Zárt kezes</i>	<i>Furi uchi (mint a Seipaiban)</i>
	<i>Nyitott kezes</i>	<i>Haito uchi (mint a Seipaiban)</i>
	<i>Zenkutsu dachi</i>	<i>Kanzetsu geri + chuge uke (haladás, amelyik láb elöl van, az a kéz a soto uke)</i>
	<i>Shiko dachi</i>	<i>(45 fokban előre lépve) ura tsuki + uraken uchi + gedan barai (mint a Seienchinben)</i>
	<i>Sanchin dachi</i>	<i>(Naha) Kakate uke (tenyérrel előre) Nagashi uke + nyitott kezes gedan blokk (mint a Seipaiban)</i>
	<i>Nekoashi dachi</i>	<i>Age empi uchi (mint a Seienchinben) Uchi uke + soto uke (mint a Bassai dai-ban)</i>
	<i>Kombináció</i>	<i>Heisoto dachi jodan soto uke és gedan barai + (előrelépéssel) shiko dachi kage tsuki és gedan barai (mint a Bassai dai-ban) Nekoashi dachi shuto uke (2x) + sagiashi dachi haito uke (mint a Matsukaze-ban) (mawate-val) VIDEO (Balláb jobbkéz) Zenkutsu dachi gyaku tsuki + mawate-val jodan sukui uke (mint a Matsukaze-ban) VIDEO</i>
	<i>Fudo dachi</i>	<i>Gyaku tsuki jodan (rálépéssel, kézlehúzással) Mae mawashi geri (visszalépéssel) Gedan blokk (kitérve 45° fokba) + gyaku mawashi (egyszer jobbra, egyszer balra visszalépéssel)</i>

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite

6 Shitei védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

6 Tokui védés – visszatámadás mai geri ellen

4 db önvédelmi elem (Pálinkás Sensei)

Shinno kata bunkai

KATA:

Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Heian Shodan
Shinno Kata
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Ananko
Rohai
Bassai dai
Matsukaze
+ 1 Tokui kata

ESÉSEK:

5x előre + hátra + jobbra + balra

ERŐNLÉT:

35 fekvőtámasz
60 felülés
35 térdfejrántás

KUMITE:

Jiyu kumite (7x2 perc)

ELMÉLET:

2. KYU – BARNA ÖV

Kivárási idő: 1 év

KIHON:	<i>Heiko dachi</i>	
	<i>Zárt kezes</i>	<i>Teisho ate + gedan blokk (mint a Sisochin-ban)</i>
	<i>Rúgások</i>	<i>Mai geri + yoko geri + ushiro geri + (tovább fordulva) ushiro uramawashi geri</i>
	<i>Shiko dachi</i>	<i>(Nytott kezes) age uke + nyitott kezes gedan blokk (mint a Seienchin-ben)</i>
	<i>Sanchin dachi</i>	<i>(Kime) Morote soto uke + gyaku tsuki + soto uke</i>
	<i>Kombináció</i>	<i>Shiko dachi gedan barai + heiko dachi jodan yoko haito uke (mint az Unshuban) VIDEO</i> <i>Zenkutsu dachi shomen shuto + mai geri + (shiko dachin keresztül) sukui uke + kage tsuki (mint az Unshuban) VIDEO</i>
	<i>Fudo dachi</i>	<i>Gyaku tsuki + kizami tsuki (sasszéval)</i> <i>Yoko geri + mawashi geri (első lábbal, visszalépéssel)</i> <i>Shuto blokk (kitérve 45° fokba) + kizami uramawashi geri (egyszer jobbra, egyszer balra visszalépéssel)</i>
	<i>Mawate</i>	<i>Teisho ate + gedan blokk (első láb keresztbe, mint a Sisochin-ban)</i>

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite
6 Shitei védés – visszatámadás Oi tsuki ellen
6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen
6 Tokui védés – visszatámadás mai geri ellen
6 Tokui védés – visszatámadás mawashi geri ellen
4 db önvédelmi elem (Pálinkás Sensei)
1-4 Bassai dai bunkai

KATA:

Kihon Kata 1-5
Tenno Kata
Heian Shodan
Shinno Kata
Heian Nidan
Heian Sandan
Heian Yondan
Heian Godan
Ananko
Rohai
Bassai dai
Matsukaze
Seienchin
Seipai

+ 1 Tokui kata

ESÉSEK: 5x előre + hátra + jobbra + balra

ERŐNLÉT: 35 fekvőtámasz
60 felülés
35 térdfelrántás

KUMITE: Jiyu kumite (8x2 perc)

ELMÉLET:

1. KYU – BARNA ÖV

Kivárási idő: 1 év

KIHON: *Heiko dachi*

Zárt kezes Teisho ate + gedan blokk (mint a Sisochin-ban)

Nyitott kezes Haito uchi (mint a Seipaiban)

Rúgások Mai geri + yoko geri + ushiro geri + (tovább fordulva) ushiro uramawashi geri

Fudo dachi

Gyaku tsuki + kizai ashibarai + gyaku tsuki (lefelé)

Gyaku mawashi geri + ushiro geri

Shuto blokk (kitérve 45° fokba) + kizami tsuki + gyaku tsuki (egyszer jobbra, egyszer balra visszalépéssel)

Tobi mai geri + tate uraken

Mai geri és gyaku tsuki + mawashi geri és gyaku tsuki + yoko geri és gyaku tsuki + ushiro geri és gyaku tsuki (amit Shihan szokott kérni)

Kombináció

Hanzenkutsu dachi + kakate uke (hátsó kéz ökölben) + (suriashi-val) ren tsuki (jodan-gedan, mint a Heikhu-ban)

Shiko dachi gedan barai (45 fokban) + első lábhoz sudachi jodan soto uke + suriashi-val chudan ren tsuki (mint a Heikhu-ban)

Mawate

Sanchin dachi mawashi uke (balra 90 fok, jobbra 180 fok (első lábbal, mint az Unshuban) VIDEO

PÁROS GYAKORLAT:

Ippon kumite

6 Shitei védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

6 Tokui védés – visszatámadás Oi tsuki ellen

6 Tokui védés – visszatámadás mai geri ellen

6 Tokui védés – visszatámadás mawashi geri ellen

4 db önvédelmi elem (Pálinkás Sensei)

5-9 Bassai dai bunkai

KATA:

Kihon Kata 1-5

Tenno Kata

Heian Shodan

Shinno Kata

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Ananko

Rohai

Bassai dai

Matsukaze

Seienchin

Seipai

Unshu
Sisochin
Tensho
+ 1 Tokui kata

ESÉSEK: 5x előre + hátra + jobbra + balra

ERŐNLÉT: 35 fekvőtámasz
60 felülés
35 térdfelrántás

KUMITE: Jiyu kumite (9x2 perc)

ELMÉLET:

FORMAGYAKORLATOK (Összefoglaló táblázat)

9. kyu – narancssárga öv	Kihon Kata Ichi
9. kyu – narancssárga öv + kék csík	Kihon Kata 1-3
8. kyu – kék öv	Kihon Kata 1-5
8. kyu – kék öv + piros csík	Kihon Kata 1-5, Tenno Kata
7. kyu – piros öv	Kihon Kata 1-5, Tenno Kata, Heian Shodan
7. kyu – piros öv + lila csík	+ Shinno Kata
6. kyu – lila öv	+ Heian Nidan
6. kyu – lila öv + zöld csík	+ Heian Sandan
5. kyu – első zöld öv	+ Heian Yondan + Heian Godan
4. kyu – második zöld öv	+ Annanko + Rohai
3. kyu – első barna öv	+ Bassai Dai + Matsukaze + 1 Tokui Kata
2. kyu – második barna öv	+ Seienchin + Seipai + 1 Tokui Kata
1. kyu – harmadik barna öv	+Unshu + Sisochin + Tensho + 1 Tokui Kata (Bassai Sho, Heikhu)
1. dan – első fekete öv	Superimpei, Jitte
2. dan – második fekete öv	Matsumura Bassai, Jion
3. dan – harmadik fekete öv	Annan, Kururunfa
4. dan – negyedik fekete öv	Tomari Bassai, Pachu
5. dan – ötödik fekete öv	Sochin, Ohan dai