

Wymagania egzaminacyjne na stopień 4 kyu

Ten chi waza

Katate dori

Ai Hami

Giaku Hami

IKKYO OMOTE/URA
SHIHO NAGE OMOTE/URA
IRIMI NAGE

Ashi Sabaki
Schikko omote / ura
May ukemi
Ushiro ukemi

Kote gaeytschi omote/ura
Kokiu ho

Giaku hami

Utchi kaiten nage
Kokiu nage 3x

Riote dori

Kokiu ho
Ikkio omote/ura
Nikkio omote/ura
Sankio omote/ura

Shomen uchi

IKKYO OMOTE/URA
IRIMI NAGE
SANKYO OMOTE
NIKKIO OMOTE
KOTE GAEYSCHI OMOTE/URA
YONKIO

Kata dori

Kokiu Ho
Nikkio omote / ura

Yokomen Uchi

Ikkio omote
Ikkio ura
Schihonage omote
Schihonage ura

Uschiro rio

katate dori.....

Ikkio omote
Ikkio ura
Schihonage omote

Schihonage ura

Morote dori.....

Ikkio omote
Ikkio ura
Schihonage omote/ura
Kokiu nage 3x

Suweri waza

Kokiu Ho

Shomen uchi

IKKIO OMOTE/URA
Kote gaeyshi omote/ura
Nikkio omote/ura
Iriminage
Sankio omote/ura

Kata dori

Ikkio omote/ura
Nikkio omote/ura
Sankio omote/ura