

# IKYU

## 1. ZENSHIN KOTAI (Heiko-Dachi )

- jodan-uke, chudan-uke, uraken, gedan-barai, chudan-tsuki
- sankai-tsuki
- mae-geri, renzoku-tsuki
- mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri
- tai-sabaki

## 2. KATA (formy z poprzednich stopni, oraz: )

- HappoiGiri (shomen-uchi, yokomen-uchi, kesa-giri – na kolanach)
- HappoiGiri (na 8 cięć – w staniu, ze zmianą wysokości, na kolanach)
- Seisan (Shorin Ryu Karate)
- Wansu (Shorin Ryu Karate)
- Ura-Dori-no-Kata
- Kata z Bo

## 3. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz: )

- salto w przód przez przeszkodę
- przerzut w przód o prostym tułowiu
- salto w tył lub przerzut w tył

## 4. KATSU (formy z poprzednich stopni, oraz )

- Sasoi-Katsu
- So-Katsu

## 5. NAGE WAZA – RZUTY (formy z poprzednich stopni)

## 6. KANSETSU WAZA - DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni)

## 7. SHIME WAZA – DUSZENIA (formy z poprzednich stopni)

## 8. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni)

## 9. PUNKTY WITALNE (po 9 - 11 na głowie, tułowiu z przodu i z tyłu, rękach, nogach)

## 10. ZADANIÓWKI (jak w IV Kyu)

## 11. TAMESHIWARI

## 12. TEST SIŁOWO – WYTRZYMAŁOŚCIOWY



