

## 2.KYU (NI-KYU) – Rjavi pas z dvema črnima črtama

### KIHON

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

1. , Ren-tsuki (ZD)
2. \* Ren-tsuki (ZD)
3. , Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako-tsuki – mawatte
4. , Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Tatemawashi uraken-uchi / Gyako-tsuki - mawatte
5. , Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD) / Yokomawashi uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki - mawatte
6. , Soto-uke (ZD) / Yoko-empi (KBD) / Yokomawashi uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki - mawatte
7. , Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Soto shuto-uchi (ZD)
8. \* Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Soto shuto-uchi (ZD)
9. , Gedan-barrai (ZD) / Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
10. \* Gedan-barrai (ZD) / Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
11. , Shuto-uke (KCD) / Tsugi-ashi Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD) - mawatte
12. , Shuto-uke (KCD) / Tsugi-ashi Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) / Shuto-uke (KCD) - mawatte

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

13. , Mawashi-ren-geri chudan-jodan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
14. , Mawashi-ren-geri chudan-jodan (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
15. , Ushiro-geri (ZD) / Gyako-tsuki - mawatte
16. , Ura mawashi-geri (ZD) / Gyako-tsuki - mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

17. / Mae-geri / Yoko-geri keage / Ushiro-geri (hidari in migi)

Tehnike Kime waze se izvajajo iz položaja **Fudo-dachi gard gamae**.

18. / Kizami-tsuki (ZD) (hidari in migi)

### KUMITE

19. **Jiyu-ippōn kumite**. Obrambe 2. način, hidari in migi. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan
20. **Jiyu kumite**.

### KATA

21. Obvezna kata: **JION**
22. Tokui kata: kandidat sam izbere eno izmed **Heian** in **Tekki** kat.

, - naprej      \* - nazaj      / - na mestu