AKADEMIA KARATE
KYOKUSHIN

WYMAGANIA NA STOPNIE · DO 14 LAT

STOPNIE DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 14 LAT

KYU 10.1

pomarańczowy pas, 1 czerwona belka

Pozycje: fudo-dachi

Uderzenia i cięcia: morote tsuki (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: hiza-geri chudan

Test sprawności: 50× zaciskanie pięści, 10 przysiadów

Teoria i komendy: zasady bezpieczeństwa na sali w szatni, strefy (jodan, chudan, gedan), znaczenie słowa kiai – okrzyk

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

morote obie ręce

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kiai okrzyk

KYU 10.2

pomarańczowy pas, 2 czerwone belki

Pozycje: zenkutsu-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi

Bloki: morote gedan-barai

Kopnięcia: hiza-geri chudan plus kiai

Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi i powrót do fudo-dachi

Test sprawności: 10 skłonów w przód z leżenia na plecach

Teoria i komendy: pozycja seiza – siadanie i wstawanie, ukłony, znaczenie słowa naore – powrót

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

uraken shomen uchi uderzenie w przód odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · shomen – przód, front, czoło · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

morote obie ręce

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

chudan strefa środkowa

kiai okrzyk

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

seiza siad japoński (klęczny)

naore powrót (do pozycji wyjściowej)

KYU 10.3

pomarańczowy pas, 3 czerwone belki

Pozycje: heiko-dachi, yoi-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: gedan-barai

Kopnięcia: hiza-geri jodan plus kiai

Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z morote gedan-barai/ gedan-barai i powrót do fudo-dachi

Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na dłoniach i kolanach

Teoria i komendy: znaczenie słowa karate oraz kara – pusty, te – ręka, osu – akceptacja, pozdrowienie itp

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

heiko dachi pozycja równoległa
dachi – pozycja

yoi dachi pozycja gotowości
yoi – przygotować się · dachi – pozycja

seiken tsuki pchnięcie (środkowe, górne, dolne) pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · tsuki – uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

hiza geri kopnięcie kolanem
hiza – kolano · geri – kopnięcie

kiai okrzyk

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

morote obie ręce

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

kara pusty, pusta

osu tak, dziękuję, pozdrowienie

KYU 9.1

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: haisoku-dachi

Uderzenia i cięcia: oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: jodan-uke

Kopnięcia: mae-keage

Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z oi-tsuki

Test sprawności: 20 przysiadów (ręce na karku, tułów pionowo), 10 wahnięć w formie kołyski na brzuchu: z leżenia przodem

Teoria i komendy: prawidłowy wygląd karategi i wiązanie pasa, liczenie po japońsku do dziesięciu

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

haisoku dachi pozycja: stopy razem (złączone grzbiety stóp)
haisoku – grzbiet stopy (podbicie) · dachi – pozycja

oi „goniący" – technika tą samą stroną co krok (oi tsuki)

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

uke blok; w kumite – broniący się

mae w przód

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

karategi kimono do karate

KYU 9.2

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: musubi-dachi

Uderzenia i cięcia: gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Bloki: soto-uke

Kopnięcia: kin-geri

Renraku: trzy kroki w przód/ tył w zenkutsu-dachi z gyaku-tsuki

Test sprawności: 10 skłonów w przód, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach z przysiadu (ręce zaplecione wokół kolan)

Teoria i komendy: znaczenie słów: sensei – nauczyciel, sempai – starszy rangą, shihan – nauczyciel mistrz

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

musubi dachi pozycja: pięty razem, palce na zewnątrz
dachi – pozycja

gyaku przeciwnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

soto do wewnątrz (blok z zewnątrz)

uke blok; w kumite – broniący się

kin geri kopnięcie w krocze
kin – krocze · geri – kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

sensei nauczyciel

sempai starszy stopniem, rangą

shihan mistrz – tytuł instruktora wysokiego stopnia

KYU 9.3

pomarańczowy pas z błękitnym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: neko-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: seiken-ago-uchi

Bloki: uchi-uke

Kopnięcia: mae-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z oi-tsuki/ gyaku-tsuki/ uke, obrót z gedan-barai

Test sprawności: 10 ugięć ramion z leżenia przodem w podporze na pięściach i kolanach, 10 wahnięć w formie kołyski na plecach (z przysiadu, ręce pod kątem 45' amortyzując pad w tył)

Teoria i komendy: znaczenie słowa: kyoku-shin-kai

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

neko ashi dachi pozycja kota
neko – kot · ashi – noga · dachi – pozycja

seiken ago uchi uderzenie w podbródek pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · ago – podbródek · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uke blok; w kumite – broniący się

mae w przód

geri kopnięcie

chudan strefa środkowa

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

oi „goniący" – technika tą samą stroną co krok (oi tsuki)

tsuki uderzenie, pchnięcie

gyaku przeciwnie

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

kyoku biegun, ekstremum, mistrzostwo

shin prawda

kai organizacja, stowarzyszenie

KYU 8.1

błękitny pas, 1 czerwona belka

Pozycje: kokutsu-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi-komi

Kopnięcia: soto-keage

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z keri, obrót z morote gedan-barai

Test sprawności: 10 przewrotów w przód, 60 sekund tzw. mostek

Teoria i komendy: przysięga dojo

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

shuto sakotsu uchi uderzenie w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · sakotsu – obojczyk · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

soto do wewnątrz (blok z zewnątrz)

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

keri kopnięcie (forma podstawowa słowa geri)

morote obie ręce

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

dojo sala ćwiczeń

KYU 8.2

błękitny pas, 2 czerwone belki

Pozycje: moro-ashi-dachi, uchi-hachiji-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-sakotsu-uchi

Kopnięcia: uchi-keage

Renraku: krok w tył do zenkutsu-dachi z gedan-barai plus gyaku-tsuki i powrót do fudo-dachi

Test sprawności: 10 przewrotów w tył, 10 razy po 20 sekund rozciąganie w maksymalnym rozkroku ze skrętem w lewo i w prawo, tzw. szpagat

Teoria i komendy: nogare I – oddychanie

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

moro ashi dachi pozycja obunóż
moro – obie · ashi – noga · dachi – pozycja

uchi hachiji dachi pozycja (stopy do środka)
uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie · dachi – pozycja

shuto sakotsu uchi uderzenie w obojczyk zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · sakotsu – obojczyk · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

gyaku przeciwnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

fudo dachi pozycja wyjściowa (otwarta)
fudo – nieruchomy, niewzruszony · dachi – pozycja

nogare sposób oddychania

KYU 8.3

błękitny pas, 3 czerwone belki

Pozycje: sanchin-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-ganmen-uchi

Kopnięcia: mae-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z uke plus gyaku-tsuki, obrót z gedan-barai

Kata: Kihon kata I

Test sprawności: 10 razy tzw. gwiazda gimnastyczna, 10 razy dotknąć głową podłogi poprzez skłon w przód siedząc w maksymalnie szerokim rozkroku, nogi proste w kolanach

Teoria i komendy: nogare II – oddychanie ura (odwrotnie)

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

sanchin dachi pozycja sanchin („trzech walk")
sanchin – „trzy walki" (ciało, umysł, duch) · dachi – pozycja

shuto ganmen uchi uderzenie w skroń zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · ganmen – twarz · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

mae w przód

geri kopnięcie

jodan strefa górna

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

uke blok; w kumite – broniący się

gyaku przeciwnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

gedan strefa dolna

barai zagarnięcie

kihon podstawy – technika podstawowa

kata forma, kształt

nogare sposób oddychania

ura odwrotnie

KYU 7.1

błękitny pas z żółtym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: kiba-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-hizo-uchi

Kopnięcia: kansetsu-geri

Renraku: trzy kroki w przód w sanchin-dachi z tsuki/ uchi/ geri/ uke, obrót przez przekrok

Kata: Taikyoku I

Test sprawności: 10 razy zamach nogą przechodząc do stania na rękach pod drabinkami

Teoria i komendy: ibuki – oddychanie z 2 wydechami

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kiba dachi pozycja jeźdźca
kiba – jeździec · dachi – pozycja

uraken sayu uchi uderzenie w bok odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · sayu – bok, w płaszczyźnie bocznej · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uraken hizo uchi uderzenie w żebra odwróconą pięścią
uraken – odwrócona pięść · hizo – żebra · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

kansetsu staw

geri kopnięcie

sanchin dachi pozycja sanchin („trzech walk")
sanchin – „trzy walki" (ciało, umysł, duch) · dachi – pozycja

tsuki uderzenie, pchnięcie

uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uke blok; w kumite – broniący się

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata

ibuki oddychanie siłowe, z napięciem mięśni

KYU 7.2

błękitny pas z żółtym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: tsuru-ashi-dachi

Uderzenia i cięcia: uraken-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: kakato-geri

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-geri plus gyaku-tsuki, obrót z morote gedan-barai

Kata: Taikyoku II

Test sprawności: 60 sekund stanie na rękach pod drabinkami

Teoria i komendy: etykieta dojo

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tsuru ashi dachi pozycja żurawia
tsuru – żuraw · ashi – noga · dachi – pozycja

uraken odwrócona pięść

yoko w bok

uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

kakato pięta

geri kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

mae w przód

gyaku przeciwnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

morote obie ręce

barai zagarnięcie

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata

dojo sala ćwiczeń

KYU 7.3

błękitny pas z żółtym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: kake-dachi

Uderzenia i cięcia: shuto-mawashi-uchi (shuto-jodan-uchi-uchi)

Bloki: shuto-mawashi-uke

Kopnięcia: yoko-keage, ushiro-keage

Renraku: trzy kroki w przód w kokutsu-dachi z shuto mawashi-uke, obrót poprzez przekrok

Kata: Sokugi I

Test sprawności: 10 razy sprężynka, tzn. wymyk w przód z leżenia na plecach

Teoria i komendy: historia Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kake dachi pozycja „hak"
kake – zahaczać · dachi – pozycja

shuto zewnętrzna krawędź dłoni

mawashi okrężnie

uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

shuto jodan uchi uchi uderzenie na zewnątrz zewnętrznym kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · jodan – strefa górna · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

shuto mawashi uke blok okrężny kantem dłoni
shuto – zewnętrzna krawędź dłoni · mawashi – okrężnie · uke – blok; w kumite – broniący się

yoko w bok

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

ushiro w tył

kokutsu dachi pozycja zakroczna
dachi – pozycja

sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)

kyokushin „ostateczna prawda"

I KYU 6.1

żółty pas, 1 czerwona belka

Pozycje: pozycja walki

Uderzenia i cięcia: seiken tate-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Kopnięcia: mawashi-geri gedan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z gyaku tate-tsuki, obrót poprzez zakrok

Kumite: 5 minut system punktowy

Kata: Sokugi II

Test sprawności: 10 razy scyzoryk w zwisie tyłem na drabinkach, 60 sekund szpagat w bok na piętach

Teoria i komendy: twórca nowoczesnego Kyokushin Sosai Mas. Oyama

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

seiken tate tsuki pchnięcie pięścią ułożoną pionowo – „strzał"
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · tate – wzdłuż, pionowo · tsuki – uderzenie, pchnięcie

jodan strefa górna

chudan strefa środkowa

gedan strefa dolna

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

gyaku przeciwnie

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)

kyokushin „ostateczna prawda"

sosai założyciel – tytuł Masutatsu Oyamy

II KYU 6.2

żółty pas, 2 czerwone belki

Pozycje: krok dostawny w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: tettsui-hizo-uchi, tettsui-yoko-uchi (chudan, jodan, gedan)

Kopnięcia: mawashi-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z mae-keage/ yoko-keage/ soto-keage plus gyaku-tsuki

Kumite: 10 minut system punktowy

Kata: Taikyoku III

Test sprawności: 10 przeskoków przez klęczącego na kolanach partnera z pozycji w przysiadzie

Teoria i komendy: siedziba Światowej Organizacji i lider Kancho Shokei Matsui. Siedziby Europejskiej i Polskiej Organizacji, liderzy

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tettsui hizo uchi uderzenie pięścią „młotem" w żebra
tettsui – pięść „młot" · hizo – żebra · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

tettsui yoko uchi uderzenie pięścią „młotem" w bok (strefa środkowa, górna i dolna)
tettsui – pięść „młot" · yoko – w bok · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

chudan strefa środkowa

jodan strefa górna

gedan strefa dolna

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

mae w przód

keage (keri age) kopnięcie w górę prostą nogą

yoko w bok

soto do wewnątrz (blok z zewnątrz)

gyaku przeciwnie

tsuki uderzenie, pchnięcie

taikyoku „wielki początek" – podstawowe kata

kancho dyrektor – tytuł kierującego organizacją

KYU 6.3

żółty pas, 3 czerwone belki

Pozycje: przekrok i zakrok w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: tettsui-komekami-uchi, uraken-shita-tsuki

Bloki: osae-uke

Kopnięcia: mawashi-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w zenkutsu-dachi z kin-geri/ mae-geri/ mawashi-geri plus gyaku tsuki

Kumite: 15 minut system punktowy

Kata: Pinan I

Test sprawności: 10 razy przeskok w przód i w tył przez pas trzymany oburącz

Teoria i komendy: Wyniki Polaków na MŚ i ME

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

tettsui komekami uchi uderzenie pięścią „młotem" w skroń
tettsui – pięść „młot" · komekami – skroń · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

uraken odwrócona pięść

shita od spodu (dolne)

tsuki uderzenie, pchnięcie

osae przyciskać (osae uke – blok przyciskający)

uke blok; w kumite – broniący się

mawashi okrężnie

geri kopnięcie

jodan strefa górna

zenkutsu dachi pozycja wykroczna
dachi – pozycja

kin geri kopnięcie w krocze
kin – krocze · geri – kopnięcie

mae w przód

gyaku przeciwnie

pinan „spokój i harmonia" – seria kata Pinan (I–V)

KYU 5.1

żółty pas z zielonym pagonem, 1 czerwona belka

Pozycje: poruszanie się z partnerem w pozycji walki

Uderzenia i cięcia: seiken-mawashi-uchi

Bloki: morote-uke

Kopnięcia: yoko-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri plus gyaku tate-tsuki

Kumite: 20 minut system punktowy

Kata: Pinan II

Test sprawności: 10 podciągnięć ze zwisu przodem na drabinkach

Teoria i komendy: znajomość podstawowych słów po japońsku

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

seiken mawashi uchi uderzenie okrężne pięścią
seiken – przód pięści – dwie pierwsze kostki · mawashi – okrężnie · uchi – na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie

morote obie ręce

uke blok; w kumite – broniący się

yoko w bok

geri kopnięcie

chudan strefa środkowa

mae w przód

mawashi okrężnie

gyaku przeciwnie

tate wzdłuż, pionowo

tsuki uderzenie, pchnięcie

pinan „spokój i harmonia" – seria kata Pinan (I–V)

KYU 5.2

żółty pas z zielonym pagonem, 2 czerwone belki

Pozycje: poruszanie się w pozycji walki z dowolnymi technikami ręcznymi i nożnymi stosując bloki, uniki, zmianę dystansu oraz kiai

Uderzenia i cięcia: gonhon-nukite

Bloki: uchi-uke i gedan-barai

Kopnięcia: ushiro-geri chudan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki

Kumite: 25 minut system punktowy

Kata: Sokugi III

Test sprawności: 10 przeskoków ponad krzesłem z przewrotem przodem na materacu

Teoria i komendy: Komendy stosowane na treningu Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

kiai okrzyk
nukite dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców
uchi na zewnątrz (blok od wewnątrz); uderzenie, cięcie
uke blok; w kumite – broniący się
gedan strefa dolna
barai zagarnięcie
ushiro w tył
geri kopnięcie
chudan strefa środkowa
oi „goniący" – technika tą samą stroną co krok (oi tsuki)
tate wzdłuż, pionowo
tsuki uderzenie, pchnięcie
gyaku przeciwnie
sokugi kata technik nożnych (sokugi taikyoku)
kyokushin „ostateczna prawda"

KYU 5.3

żółty pas z zielonym pagonem, 3 czerwone belki

Pozycje: tzw. walka z cieniem

Uderzenia i cięcia: nukite (ippon/ nihon/ yonhon)

Bloki: juji-uke (jodan, gedan)

Kopnięcia: yoko-geri jodan

Renraku: trzy kroki w przód w pozycji walki z oi-tate-tsuki plus gyaku tate-tsuki plus mae-geri/ mawashi-geri/ yoko-geri , obrót podnosząc ręce

Kumite: 30 minut system punktowy

Kata: Pinan III, Kihon kata II, Sanchin kata

Test sprawności: próba przejścia na rękach wszerz sali, elementy samoobrony

Teoria i komendy: komendy stosowane na zawodach Kyokushin Karate

SŁOWNICZEK DO TEGO STOPNIA

nukite dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców
ippon pojedynczy
nihon podwójny
yonhon nukite dłoń „włócznia" (cztery palce razem)
yonhon nukite – dłoń „włócznia" (cztery palce razem) · nukite – dłoń „włócznia" – pchnięcie końcami palców
juji krzyż
uke blok; w kumite – broniący się
jodan strefa górna
gedan strefa dolna
yoko w bok
geri kopnięcie
oi „goniący" – technika tą samą stroną co krok (oi tsuki)
tate wzdłuż, pionowo
tsuki uderzenie, pchnięcie
gyaku przeciwnie
mae w przód
mawashi okrężnie
pinan „spokój i harmonia" – seria kata Pinan (I–V)
kihon podstawy – technika podstawowa
kata forma, kształt
sanchin „trzy walki" (ciało, umysł, duch)
kyokushin „ostateczna prawda"

Kontakt: 504 296 603

biuro@terminatus.pl · terminatus.pl