



KLUB SPORTOWY „BuJuKan”

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DOROSŁYCH

<p style="text-align: center;">10 – 9 Kyu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Migi hanmi kamae2. Hidari hanmi kamae3. Seiza ho4. Shikko ho5. Zenpo kaiten ukemi6. Koho kaiten ukemi7. Tai no henko (1)8. Tai no henko(2)9. Hiriki no yoesi (1)10. Hiriki no yosei (2)11. Shumatsu dosa (1)12. Shumatsu dosa (2) <p><i>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na obie strony. Minimum 25 treningów od zapisania się do Klubu/poprzedniego egzaminu.</i></p>	<p style="text-align: center;">6 - 5 Kyu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Migi Hanmi Kamae2. Hidarii Hanmi Kamae3. Tai no Henko (1)4. Tai no Henko (2)5. Hiriki no Yosei (1)6. Hiriki no Yosei (2)7. Katate Mochi Nikajo Osae (1)8. Katate Mochi Nikajo Osae (2)9. Shomen Uchi Sankajo Osae (1)10. Shomen Uchi Sankajo Osae (2)11. Katate Mochi Sokumen Irimi Nage (1)12. Yokomen Uchi Shomen Irimi Nage (2)13. Shumatsu Dosa (1)14. Shumatsu Dosa (2) <p><i>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na obie strony. Minimum 35 treningów od ostatniego egzaminu. Kihon Dosa wykonywana z partnerem</i></p>
<p style="text-align: center;">8 - 7 Kyu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Migi Hanmi Kamae2. Hidarii Hanmi Kamae3. Seiza ho4. Sikko ho5. Tai no Henko (1)6. Tai no Henko (2)7. Hiriki no Yosei (1)8. Hiriki no Yosei (2)9. Shumatsu Dosa (1)10. Shumatsu Dosa (2)11. Katate Mochi Shihonage (1)12. Katate Mochi Shihonage (2)13. Shomen Uchi Ikkajo Osae (1)14. Shomen Uchi Ikkajo Osae (2) <p><i>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na obie strony. Minimum 30 treningów od ostatniego egzaminu.</i></p>	<p style="text-align: center;">4 Kyu</p> <ol style="list-style-type: none">1. Migi Hanmi Kamae2. Hidarii Hanmi Kamae3. Tai no Henko (1)4. Tai no Henko (2)5. Hiriki no Yosei (1)6. Hiriki no Yosei (2)7. Shomen Uchi Yonkajo Osae (1)8. Mune Mochi Hijishime (2)9. Shomen Uchi Kotegaeshi (2)10. Ryote Mochi Tenchi Nage (1)11. Suwari Waza Ryote Mochi Kokyu Ho (1)12. Shitei Waza13. Shumatsu Dosa (1)14. Shumatsu Dosa (2) <p><i>Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na obie strony. Minimum 40 treningów od ostatniego egzaminu. Kihon Dosa wykonywana z partnerem.</i></p>
	<p style="text-align: center;">Shitei Waza</p> <ol style="list-style-type: none">1. Katate Mochi Shihonage (1)(2)2. Shomen Uchi Ikkajo Osae (1)(2)3. Katate Mochi Nikajo Osae (1)(2)4. Shomen Uchi Sankajo Osae (1)(2)5. Katate Mochi Sokumen Irimi Nage (1)6. Yokomen Uchi Shomen Irimi Nage (2)