**1. SÁRGA ÖV- 5 KYU**

-Kihon:

* Alapállásból (shi-zen tai) alaptechnikák kézzel:
* Seiken tsuki
* Age uke
* Uchi uke
* Soto uke
* Gedan barai
* Uraken
* és ezek kombinációi, összekötve
* Alapállásból lábtechnikák:
* Mae-geri
* Joko-geri
* Ushiro-geri
* Mawashi-geri
* Hei soku dachi állásból:
* Siho-geri a négy rúgás bemutatása mindkét lábbal
* Támadó állásból, zenkutsu-dachi :
* Helyes küzdőpozició, ún. gárda bemutatása
* Helyben gjaku tsuki (hátsókezes ütés) illetve kizami tsuki (első kezes ütés) és ezek összekötése állásban
* Oi-tsuki, lépésből történő ütés elöl levő kézzel
* Mae-geri, mawashi-geri helyben és lépésből –hátúl levő lábbal-
* Védekező technikák lépésből előre és hátra –age uke, gedan barai-
* Első két vizsga-karkombinácó: - kizami tsuki-gjaku tsuki-age empi

- age uke-gjaku tsuki-mawashi empi

-Kata

* Taykioku shodan
* Heian shodan (\* 8 éven felülieknek)

-Kumite

* Küzdő mozgás és ebből történő támadó jellegű megindulások illetve védekező mozdulatok
* Gjaku tsuki kivitelezése ellenfélen
* Első lábas mawashi-geri kivitelezése ellenfélen jodan részre –fejre-.

\* a vizsgakövetelményeknél figyelembe vesszük a korosztályos sajátosságokat, terhelhetőséget és az egyes kombinációk nehézségi szintjét.

