

**MAGYARORSZÁGI GOJU-RYU KARATE-DO  
SZÖVETSÉG**

*1205 Budapest, Nagykőrösi út 105.*

*Telefon: 06 - 30 - 950 - 9474*

*E-mail: harsanyi.laszlo63@gmail.com*

*Web: www.gojukai.hu*



**TRADICIONÁLIS KYU VIZSGAPROGRAM  
2021.**

Jóváhagyta:

Magyarországi Goju-Ryu Karate-Do Szövetség Technikai Bizottsága

2021. szeptember 01.

### **Rövidítések magyarázatai:**

**SAN. D.:** sanchin dachi

**ZEN. D.:** zenkutsu dachi

**SH. D.:** shiko dachi

**J.:** jodan

**CH.:** chudan

**G.:** gedan

**U.:** uke

**Z.:** zuki

**GE.:** geri

**KIZ.:** kizami

**GY.:** gyaku

**MAW.:** mawashi

**e.l.:** elől lévő láb

**h.l.:** hátul lévő láb

### **Tai sabaki típusai:**

(alaphelyzet: bal láb elől, moto dachi állásban)

- 1. TAI SABAKI (e.l.):** elől lévő láb a forgáspont, hátul lévő lábbal kiforgás balra 45<sup>o</sup>-ba
- 2. TAI SABAKI (h.l.):** hátul lévő láb a forgáspont, elől lévő lábbal kiforgás balra 225<sup>o</sup>-ba
- 3. TAI SABAKI 45<sup>o</sup>:** elől lévő láb a forgáspont, hátul lévő lábbal kiforgás jobbra 45<sup>o</sup>-ba

## 9/A KYU

**TSUKI:** SHITA, TATE, MOROTE I., SEIKEN ZUKI JODAN, SEIKEN ZUKI CHUDAN

**UKE:** JODAN, NAGASHI (nyitott kezes morote kamae-ból)

**KERI (moto dachi):** HIZA, KIN

**TACHI KATA:** HEISOKU, MUSOBI, HEIKO, SHIKO, ZENKUTSU, MOTO + KAMAE

### **KIHON:**

HELYBEN:

- REI YOI, YAME NAORE
- SHIKO D. + SEIKEN ZUKI CHUDAN

HALADÁS:

- ZENKUTSU D. + GYAKU ZUKI CHUDAN
- ZENKUTSU D. + KIN G. (kamae kéztartás)
- SHIKO D. 45° + OI ZUKI CHUDAN

### **KUMITE:**

LÉPÉSEK:

- JORI ASHI (helyben előre-hátra lépés)
- JORI ASHI (haladás előre és hátra)
- OLDAL LÉPÉS, SURI ASHI (helyben lépés oldalra – vissza)

KUMITE GYAKORLATOK: (haladás előre)

- JORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN
- JORI ASHI + GYAKU ZUKI JODAN
- JORI ASHI + GYAKU ZUKI CHUDAN
- JORI ASHI (hátra) + KIZ. NAGASHI U. J.
- JORI ASHI (hátra) + GYAKU NAGASHI U. J.

## 9/B KYU

**TSUKI:** SEIKEN ZUKI GEDAN, MAE EMPI, SHOMEN URAKEN UCHI

**UKE:** YOKO, GEDAN

**KERI (moto dachi):** MAE

**TACHI KATA:** SANCHIN

**KIHON:**

HELYBEN:

- SHIKO D. 90° + GEDAN UKE

HALADÁS:

- SANCHIN D. + OI ZUKI CHUDAN
- SANCHIN D. + JODAN UKE
- SANCHIN D. + YOKO UKE
- ZENKUTSU D. + MAE EMPI
- ZENKUTSU D. + MAE GERI
- SHIKO D. 45° + GEDAN UKE
- 

**KATA:** GEKISAI DAI ICHI 1-2. OLDAL

**BUNKAI:**

KIHON-BUNKAI: GEKISAI DAI ICHI 1-2.RÉSZ

**KUMITE:**

LÉPÉSEK:

- TSUGI ASHI (helyben előre-hátra lépés)
- AYUMI ASHI, HIKI AYUMI ASHI (helyben lábcserével)

KUMITE GYAKORLATOK: (haladás előre)

- TSUGI ASHI + GYAKU ZUKI CHUDAN
- (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN
- JORI ASHI (hátra) + KIZ. (nyitott kéz) GE. U.
- TSUGI ASHI (hátra) + KIZ. (nyitott kéz) GE. U.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** JORI ASHI + **KIZ. ZUKI JODAN**      **V:** JORI ASHI (hátra) + **GYAKU NAGASHI U. J.**
2. **T:** JORI ASHI + **KIZ. ZUKI JODAN**      **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. NAGASHI U. J.**
3. **T:** JORI ASHI + **GYAKU ZUKI J.**      **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. NAGASHI U. J.**
4. **T:** JORI ASHI + **GYAKU ZUKI CH.**      **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. OSAI U. CH.**
5. **T:** TSUGI ASHI + **GYAKU ZUKI CH.**      **V:** TSUGI ASHI (hátra) + **KIZ. OSAI U. CH.**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:** (fogások bontása)

1. JODAN UKE – alkalmazása fogások bontására

## 9/C KYU

**TSUKI:** YOKOMEN SHUTO UCHI, MOROTE ZUKI II. (yoko u. felkészítéssel)

**UKE:** HAITO U., SOTO U. (zárt és nyitott kézzel, Gekisai Dai Ichi bunkai)

**KERI (moto dachi):** ASHI BARAI, GYAKU MAWASHI GERI GEDAN

### **KIHON:**

- SANCHIN D. (kamae) + MAE GERI
- ZENKUTSU D. + MOROTE ZUKI II.
- ZENKUTSU D. + MAE EMPI + SHOMEN URAKEN UCHI + GEDAN UKE + GYAKU ZUKI CHUDAN

### **KATA:**

GEKISAI DAI ICHI (lépésenként, oldalanként, folyamatosan lassan)

### **BUNKAI:**

KIHONBUNKAI: GEKISAI DAI ICHI: 1-5. RÉSZ

### **KUMITE:**

#### LÉPÉSEK:

- KOSA ASHI (helyben moto d. kame-ba visszatérve)
- TAI SABAKI 45° (helyben moto d. kame-ba visszatérve)
- YORI ASHI + YORI ASHI (haladás előre)
- YORI ASHI + TSUGI ASHI (haladás előre)

#### KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- TAI SABAK 45° + JODAN UKE
- KOSA A. + JODAN UKE + GEDAN UKE
- KOSA A. + GEDAN UKE
- TSUGI ASHI + KIZ. MAW. GE. GEDAN
- TAI SABAKI 45° + GYAKU MAW. GE. GEDAN

#### PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. T: JORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN       | V: TAISABAKI 45° + JODAN UKE |
| 2. T: (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN | V: KOSA ASHI + JODAN UKE     |
| 3. T: TSUGI ASHI + KIZ. MAE G. CHUDAN   | V: TAISABAKI 45° + GEDAN UKE |
| 4. T: YORI A. + GYAKU MAE G. CHUDAN     | V: KOSA A. + GEDAN UKE       |

#### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:** (fogások bontása)

1. CHUDAN UKE – alkalmazása fogás bontásra

#### **ESÉS:** UKEMI WAZA (esés)

török ülésből - ESÉS HÁTRA DUPLA TOMPÍTÁSSAL + kakato geri 45° előre

## 8/A KYU

**TSUKI:** YOKOMEN URAKEN UCHI, JUN ZUKI

**UKE:** KAKE U. I.

**KERI:** (moto dachi) GYAKU MAWASHI GERI CH.

**TACHI KATA:** NEKO ASHI D.

**KIHON:** HELYBEN:

- SHIKO D. 90° + JUN ZUKI (helyben, csípő fordítással)

**HALADÁS:**

- ZENKUTSU D. + OI Z. J.
- SHIKO D. 45° + OI Z. CH.
- SHIKO D. 90° + JUN ZUKI
- NEKO ASHI D. + KAMAE (előre, hátra,)

**KATA:** GEKISAI DAI ICHI (oldalanként gyorsan, folyamatosan gyorsan)

**BUNKAI:**

KIHONBUNKAI: GEKISAI DAI NI: 1. RÉSZ

**KUMITE:**

LÉPÉSEK (helyben):

- TAI SABA KI (első lábról)
- TAI SABA KI (hátsó lábról)

**KUMITE GYAKORLATOK:** EGYÉNI

- KIZ. URAKEN UCHI (hátsó kézzel blokk)
- TSUGI ASHI + KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.
- TAI SABA KI 45° + YOKO UKE
- KOSA A. + YOKO UKE

**PÁROS GYAKORLATOK:** T (támadó), V (védekező)

1. **T:** JORI A. + **KIZ. URAKEN U. J.** (hátsó kézzel blokk) **V:** KAMAE
2. **T:** AYUMI A. + **OI Z. CHUDAN** **V:** KOSA A. + **YOKO U.**
3. **T:** TSUGI ASHI + **KIZ. MAE G. CHUDAN** **V:** **TAI SABA KI** (hátsó lábról)
4. **T:** YORI A. + **GYAKU MAE G. CHUDAN** **V:** **TAI SABA KI** (első lábról)
5. **T:** TSUGI ASHI + **KIZ. MAW. GE. GEDAN** **V:** **TAI SABA KI** (hátsó lábról)

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:** (fogások bontása)

1. GEDAN UKE – alkalmazása fogás bontásra

**ESÉS:** UKEMI WAZA (esés):

guggoló támaszból – CSÚSZTATOTT ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL (jobb, bal oldalra)

## 8/B KYU

**TSUKI:** MAWASHI ZUKI JODAN I., TETSUI UCHI GEDAN I.

**UKE:** MAWASHI U. (3 részletben), NAGASHI U. I.

**KERI:** (**moto dachi**) KIZ. MAWASHI GERI J.

**KIHON:** HALADÁS:

- SANCHIN D. + KAKE U.
- SHIKO D. 45° + GEDAN U.
- NEKO ASHI D. + KAKE U. (előre, hátra 45°)

**KATA:** GEKISAI DAI NI 1 - 4. oldal

**BUNKAI:**

KIHONBUNKAI: GEKISAI NI 1 - 3. RÉSZ

**KUMITE:**

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI A. + KIZ.Z. J. + YORI A. + GYAKU Z. J.
- YORI ASHI+KIZ. Z. J. + YORI ASHI+GYAKU Z. CH.
- YORI ASHI+KIZ. Z. J. + TSUGI ASHI+GYAKU Z. CH.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- |   |   |
|---|---|
| 1. T: YORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN       | V: TAI SABAKI 45° + JODAN UKE+GY. Z.CH. |
| 2. T: (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN | V: KOSA ASHI + JODAN UKE+GYAKU Z.CH.    |
| 3. T: TSUGI ASHI + KIZ. MAE GE. CH.     | V: TAI SABAKI 45° + GEDAN UKE+GY. Z.J.  |
| 4. T: YORI ASHI + GYAKU MAE GE. CH.     | V: KOSA A. + GEDAN UKE+GYAKU Z.J.       |

**URA BUNKAI:**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. T: KIZAMI ZUKI JODAN | V: HAIKU UKE JODAN + HIJI + URAKEN + TETSUI GEDAN |
| 2. T: ALKART FOG        | V: SHUTO UKE – alkalmazása fogás bontásra         |

## 8/C KYU

**TSUKI:** MAWASHI EMPI UCHI, AGE ZUKI I.

**UKE:** MAWASHI U. (folyamatosan), JOGE U.

**KERI: (moto dachi)** GEDAN SOKUTO GE. (oldalra)

**KIHON:**

- ZENKUTSU D. + MAWASHI GE. CH. (kamae kéztartás)
- NEKO ASHI D. + MAWASHI UKE

**KATA:**

GEKISAI DAI NI (oldalanként gyorsan, folyamatosan)

**BUNKAI:**

KIHONBUNKAI: GEKISAI DAI NI: TELJES BUNKAI: 1 - 5. RÉSZ

**KUMITE:**

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI ASHI+KIZ. MAWASHI ZUKI JODAN
- YORI ASHI+GYAKU MAWASHI ZUKI JODAN
- YORI A.+ (blokk) + KIZ. URAKEN U. J. + YORI A.+GYAKU ZUKI CH.
- YORI A.+KIZ.Z.J. + YORI A.+GYAKU Z.J. + GYAKU MAE GE.CH.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI ASHI+KIZ. **Z. J.** + YORI ASHI+**GYAKU Z. J.**      **V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** + **GYAKU Z. CH.**
2. **T:** YORI ASHI+KIZ. **Z. J.** + TSUGI ASHI+**GYAKU Z. CH.**      **V:** (hátra mozgás) YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. GEDAN U.** (nyitott) +**GYAKU Z. JODAN**
3. **T:** **GYAKU MAE G. CHUDAN**      **V:** TAI SABAKI (e. l.)+**GYAKU Z. JODAN**
4. **T:** TSUGI ASHI + **KIZ. MAW. GE. GEDAN**      **V:** TAI SABAKI (h. l.)+**GYAKU Z. CH.**
5. **T:** YORI A.+**GYAKU MAW. GE. GEDAN**      **V:** TAI SABAKI (h. l.)+**KIZ. Z. JODAN.**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:** (fogások bontása)

1. KAKE UKE – alkalmazása csukló fogás bontásra
2. MAWASHI UKE – alkalmazása csukló fogás bontásra
3. MAWASHI UKE – alkalmazása ütés ellen+ földre vitel

**ESÉS:** UKEMI WAZA (esés)

küzdő állásból - CSÚSZTATOTT ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL (jobb, bal oldalra)



## 7/A KYU

**TSUKI:** TEISHO UKE + URAKEN UCHI (oldalra) (Saifa), KAGE ZUKI I., KOKEN U. (Gekisai Dai III.)

**UKE:** SOTO U., GEDAN U. nyitott kézzel (Gekisai Dai San)

**KERI:** (**moto dachi**) SOKUTO GE. CH. (oldalra), KANZETSU GERI 45°

**TACHI KATA:** SAGI ASHI DACHI

**KIHON:**

HELYBEN:

- SANCHIN D. + MOROTE YOKO UKE (csak jobb lábról)
- SHIKO D.-ból - SHAGI A. D.-ba (kamae kéztartással)

HALADÁS:

- 45° ZEN. D. + TATE HIKITE + MUSOBI D. + (lelép) SHIKO D. + TEISHO UKE + URAKEN U. (Saifa)
- SANCHIN D. + MOROTE YOKO U. KAMAE + GYAKU Z. CH. (Sanchin kata)
- SANCHIN D. + GEDAN U. (nyitott kézzel)

**KATA:** GEKISAI DAI SAN

**KUMITE:**

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- TSUGI A. + KIZ. MAW. GE. G.+GYAKU MAW. GE. G.
- TSUGI A. + KIZ MAW. GE. G.+GYAKU MAE GE. CH.
- YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. J.+GYAKU MAWASHI GE. CH.
- TAI SABAKI (első lábról) + SOTO UKE
- TAI SABAKI (hátsó lábról) + SOTO UKE

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** TSUGI A. + **KIZ. MAW. GE. J.**      **V:** KOSA A. + **JODAN UKE +GYAKU Z. CH.**
2. **T:** YORI A. + **GYAKU MAW. GE. CH.**    **V:** TAI SABAKI 45°. + **DUPLA BLOKK** (oldalra nyitott kezekkel test védés) +**GYAKU Z. JODAN**
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.** + YORI A.+**GYAKU Z. J.** + **GYAKU MAE GE.**      **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** +TAI SABAKI (e.l.)+**GYAKU Z. J.**
4. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.** + YORI A.+**GY. Z. J.** + **KIZ. MAE GE.**      **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** +TAI SABAKI (h.l.)+**GYAKU Z. J.**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:** (3 különböző értelmezés)

1. csuklófogás - KAGI ZUKI + TEISHO U. – URAKEN UCHI: - alkalmazás fogás bontásra
2. csuklófogás - BONTÁS u. a. kézzel– TEISHO U+URAKEN UCHI: - alk. fogás bont.
3. csuklófogás - BONTÁS alulról a másik kézzel – URAKEN UCHI: - alk. fogás bontásra

**ESÉS:** UKEMI WAZA (esés): oldalfekvésből - TALAJON ÁTFORDULÁS TOMPÍTÁSSAL

## 7/BKYU

**TSUKI:** TETSUI UCHI JODAN II. OLDALRA (kézcseré: kéz leengedés + kote u. + tetsui)

**UKE:** OSAI U. + SUKUI U. (Saifa)

**KERI: (moto dachi) KIZ. SOKUTO G. CH., GYAKU MAWASHI GERI JODAN,**

**TACHI KATA:** SURI ASHI DACHI

### **KIHON:**

HELYBEN:

- SHIKO D.-ból – SAGI A. D.-ba + OSAI U.-SUKUI U. + MAE GE.
- HEIKO D.-ból: ASHI BARAI + TETSUI U. J. + KAKE U. + SHITA Z.

HALADÁS:

- KAMAE + ZEN. D. + MOROTE KAKE UKE + MOROTE Z. I. + TETSUI UCHI G. + KAMAE
- SANCHIN D. + OI SHITA Z. + (azonos kézzel) KAKE U.

**KATA:** SAIFA 1-7. OLDAL

**BUNKAI:** KIHONBUNKAI: SAIFA, 1-4. RÉSZ

### **KUMITE:**

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI A.+KIZ. URAKEN U. J.+GYAKU Z. CH.+GYAKU MAWASHI GE. J
- YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+KIZ. MAWASHI GE. J

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J. | V: GYAKU JODAN UKE J.+GYAKU SHITA Z.         |
| 2. T: YORI A.+GYAKU MAW. T. J.  | V: KIZ. JODAN UKE J.+GYAKU SHITA Z.          |
| 3. T: TSUGI A.+KIZ. MAE GERI    | V: TAI SABAKI 45°+G. UKE+KIZ. SOKUTO GE. CH. |
| 4. T: YORI A.+GYAKU MAE GE.     | V: KOSA A.+GEDAN UKE+KIZ. SOKUTO GE. CH.     |

### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. T: OI ZUKI V: DUPLA BLOKK TENYÉRREL (sukui uke) + TAI SABAKI + FORDÍT + KÖNYÖK TÖRÉS
2. T: KIZAMI ZUKI V: GYAKU KAKE U.+ ÜTÉS NYAKRA (u.a. kézzel) + FÖLDRE VITEL

### **DOBÁS:** NAGE WAZA (dobás)

1. küzdő állásból - KÜLSŐ GÁNCS (osoto-gari)
2. küzdő állásból - BELSŐ SAHI BARAI
3. küzdő állásból - KÜLSŐ ASHI BARAI

## 7/C KYU

**TSUKI:** SANBON TSUKI I. (jodan-chudan-chudan), HAITO UCHI,

**UKE:** JOGE U. I.

**KERI:** (**moto dachi**) KIZAMI URA MAWASHI GE., KANZETSU GE. (kizami)

**TACHI KATA:** RENOJI DACHI

**KIHON:**

- NEKO ASHI D. + NAGASHI UKE
- NEKO ASHI D. + HAITO UCHI + MAWASHI U.
- SANCHIN D. + GYAKU Z. CH.

**KATA:** SAIFA (teljes kata)

**BUNKAI:** KIHON-BUNKAI, SAIFA: 1-6. RÉSZ

**KUMITE:**

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI ASHI+TAI SABAKI
- (HIKI) AYUMI ASHI+TAI SABAKI
- YORI A. (oldalra)+45° AYUMI ASHI
- 

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI ASHI+KIZ. **URAKEN U. V:** TAI SABAKI 45°+JODAN UKE+GYAKU Z. CH.
2. **T:** TSUGI A.+GY. **ZUKI CH. V:** TAI SABAKI (e.l.)+SOTO U.+KIZ. **URAKEN U.+GY**
3. **T:** YORI ASHI + **KIZ. ZUKI JODAN V:** TAISABAKI 45°+JODAN UKE+GYAKU **Z.CH.+GYAKU MAW. GE. JODAN VAGY GEDAN**
4. **T:** YORI A.+GYAKU MAE G. CH. **V:** KOSA A. + **GEDAN UKE+GYAKU Z.J.+GYAKU MAW. GE. GEDAN.**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** GYAKU MAE GE. **V:** TAI SABAKI 45°+ KOTE U. + TESUI J. + FEJ FORGATÁS + SHITA Z.
2. **T:** OI ZUKI **V:** NAGASHI U. + GYAKU HAITO U. + IPPONKEN vagy DÖFÉS BORDÁRA + KÜLSŐ GÁNC

**DOBÁS:** NAGAE WAZA (dobás)

1. fél térdelő helyzetből - GÖRDÜLÉS ELŐRE
2. guggoló helyzetből – GÖRDÜLÉS HÁTRA VÁLLON ÁT DUPLA TOMPÍTÁSSAL
3. DOBÁS: csuklódobás (kote-gaeshi)

## 6/A KYU

**TSUKI:** SHITA ZUKI II., SEIKEN ZUKI II. JODAN, SEIKEN ZUKI II. CHUDAN,

**UKE:** KOKEN UKE

**KERI:**

**KIHON:**

- (hátra) SURI ASHI-ba kifordulás 90° - ba + GEDAN U. (nyitott kézzel)
- (előre) SANCHIN D. + OI Z. CH. + GY. Z. CH. + OI Z. CH.
- (hátra) SANCHIN D. + OI Z. CH. + (azonos kézzel fogás/fordítás) + 45° KIZ. KANZETSU G.
- SHIKO D. 90° + GEDAN U. (nyitott kézzel)
- 45° SHIKO D.+ KANZETSU G.

**KIHON KUMITE I.** (támadó oldal)

- SANCHIN D. + OI ZUKI J.
- SANCHIN D. + OI ZUKI CH.
- SHIKO D. 45° + OI ZUKI CH.

**KATA:**

GEKIHA ICHI, 1-2. OLDAL

**BUNKAI:**

BUNKAI-KUMITE: GEKIHA ICHI

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. T: YORI ASHI+KIZ. ZUKI JODAN | V: (hátra mozgás) YORI A.+KIZ. NAGASHI U. + (e.l.) BELSŐ ASHI BARAI+GYAKU Z. CH. |
| 2. T: YORI ASHI+KIZ. URAKEN U.  | V: TAI SABAKI 45° + JODAN U. + KÜLSŐ ASHI B. + GYAKU Z. J.                       |
| 3. T: YORI ASHI+KIZ. ZUKI JODAN | V: TAI SABAKI 45° + JODAN U. + KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel) + ZUKI              |
| 4. T: AYUMI A.+OI ZUKI JODAN    | V: KOSA A. + JODAN U. + KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel) + ZUKI                     |

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

- |                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. T: OI ZUKI     | V: SUKUI UKE + FOGÁS+ LEFORGATÁS  |
| 2. T: KIZAMI ZUKI | V: SUKUI UKE + FOGÁS + LEFORGATÁS |

## 6/B KYU

**TSUKI:** MAE EMPI (nyitott kézzel), SEIKEN ZUKI II. GEDAN,

**UKE:** KAKE U. II. (hátsó kéz plexuson)

**KERI:** (moto dachi) SOKUTO GE CH.

### **KIHON:**

- SANCHIN D. + JOGE UKE
- SANCHIN DACHI + KOKEN UKE
- ZEN. D. + MAE EMPI (nyitott két) + URAKEN U. + GEDAN U. + KAKE U. + GYAKU SHITA Z.
- SANCHIN D. + KAKE U. II.

### **KIHON KUMITE I.** (védekező oldal)

- SANCHIN D. + JODAN U.
- SANCHIN D. + YOKO U.
- SHIKO D. 45° + GEDAN U.

### **KATA:**

GEKIHA ICHI (teljes kata)

### **BUNKAI:**

BUNKAI KUMITE: GEKIHA ICHI

### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI ASHI+KIZ. Z. J. + YORI ASHI+GYAKU Z. CH. **V:** (hátra mozgás) YORI A. + KIZ. NAGASHI U.+YORI A.+KIZ. GEDAN UKE (nyitott)+GYAKU Z. J. (e.l.) BELSŐ ASHI B.+GYAKU Z. CH.
2. **T:** YORI ASHI+KIZ. Z. J. + YORI ASHI+GYAKU Z. CH. **V:** TAI SABAKI 45°+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KÜLSŐ ASHI B.+GYAKU Z. J.
3. **T:** YORI ASHI+KIZ. URAKEN U. **V:** TAI SABAKI 45°+JODAN U.+GYAKU MAW. GE.CH. +KÜLSŐ GÁNCS + (földre vitel) ZUKI
4. **T:** AYUMI A.+OI ZUKI JODAN **V:** KOSA A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+ GYAKU MAW. GE. J.+KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel) ZUKI

### **URA BUNKAI:**

1. **T:** KIZAMI ZUKI **V:** KAKE U. (u.a. kéz) + HIJI + URAKEN + TETSUI + (u.a. kéz) + KAKE U. (szemre) + shita zuki

## 6/C KYU

**TSUKI:** TETSUI UCHI JODAN (előre), TEISHO Z. JODAN, CHUDAN, GEDAN,

**UKE:** URA U.

**KERI:** (**moto dachi**) GYAKU URA MAWASHI GE. , KIZ. SOKUTO GE.

### **KIHON:**

- (előre) SANCHIN D. + GEDAN SOKUTO GE. 45°
- (hátra) 45° NEKO A. D. + URA U. + (előre) SURI ASHI + MOROTE Z. II.
- ZENKUTSU D. (kamae) + GYAKU MAWASHI GE. JODAN
- ÁLLÁS KOMBINÁCIÓ: NEKO A. D. (kamae) + SANCHIN D. + ZENKUTSU D. + 45° SHIKO D. + (hátra) 90° SHIKO D. + (előre) SURI A. D. + (hátra) NEKO A. D.

**KIHON KUMITE:** (párban)

- KIHON KUMITE I. (*sanchin d.- sanchin d. – shiko d. 45°*)

### **KATA:**

GEKIHA NI

### **BUNKAI:**

BUNKAI KUMITE: GEKIHA ICHI

### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** TSUGI A.+**KIZ. MAWASAHU GE. G. V:** TAI SABAKI (h. l.)+**GYAKU Z. J.+ KÜLSŐ ASHI BARAI** (e.l.)+**GYAKU T. CH.**
2. **T:** YORI A.+**GYAKU MAE GE. V:** TAI SABAKI (e.l.)+ **KOTE UKE + KIZ. URAKEN U.+GYAKU Z. CH.+(e.l.) KÜLSŐ ASHI B.+GYAKU Z. CH.**
3. **T:** TSUGI A.+**KIZ. MAE GE. V:** TAI SABAKI 45°+**GEDAN U.+KIZ. URAKEN U.+ GYAKU Z. CH.+KLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+ZUKI**
4. **T:** YORI A.+**GYAKU MAE GE. V:** KOSA A.+**GEDAN U.+GYAKU Z. J.+ KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+ZUKI**

### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** FOGÁS CSUKLÓRA **V:** URA UKE + GYAKU ZUKI JODAN
2. **T:** HÁTSÓ ÁTKAROLÁS KAROK ALATT **V:** JOBB KÉZZEL ÜTÉS (hátra)-JOBB KÉZZEL FOGÁS a támadó fejére -JOBB LÁB TÉRDELÉSBE és VÁLLON ÁT LEFORGATÁS

**ESÉS:** UKEMI WAZA (esés)

1. térdelő helyzetből – ESÉS ELŐRE DUPLA ALKAR TOMPÍTÁSSAL
2. oldalfekvésből - TALAION ÁTFORDULÁS TOMPÍTÁSSAL + sokuto geri 45°

## 5/A KYU

**TSUKI:** AGE ZUKI I., AGE ZUKI II.,

**UKE:** SHUTO U., UWA U. (SHITA BARAI), JODAN UKE+CHUDAN ZUKI, YOKO U.+JODAN ZUKI

**KERI:** (**moto dachi**) SOKUTO G. CH., GYAKU URA MAWASHI GE.

### **KIHON:**

HELYBEN:

- SHIKO D. + TETSUI UCHI GEDAN (helyben)

HALADÁS:

- (előre) 90° SHIKO D. + TETSUI UCHI G. - (hátra) 90° SHIKO D. + GEDAN U.
- 45° SHIKO D. + (e.k.) SUKUI U. + KAKE U. (fogás-behúzás) + (h.k.) SHITA Z. (nyitott kézzel)
- SANCHIN D. + (e.k.) OSAI U. + (h.k.) MAE EMPI (ütés az első kézbe)
- SANCHIN D. + OI JOGE U. + 45° SHIKO D. + (h.k.) AGE Z. II. (első lábhoz felzárással, váltott oldallal haladás)
- SANCHIN D. + JODAN U. + GYAKU Z. CH.
- ZENKUTSU D. + YOKO U. + GYAKU Z. J.
- SHIKO D. 90° + TETSUI UCHI GEDAN

### **KATA:**

SEIYUNCHIN 1-2. OLDAL

### **BUNKAI:**

KIHON BUNKAI: SEIYUNCHIN 1-2. RÉSZ

### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. CH.**      **V:** TAI SABAKI (h.l.)+**NAGASHI U.**+(fogás két kézzel)  
**CSUKLÓ DOBÁS** (földre vitel)+**ZUKI**
2. **T:** AYUMI A.+**OI TSUKI CH.**      **V:** TAI SABAKI (e.l.)+**NAGASHI U.**+(fogás két kézzel)  
**CSUKLÓ DOBÁS** (földre vitel)+**ZUKI**
3. **T:** TSUGI A.+**KIZ. URA MAW. GE.**      **V:** TAI SABAKI 45°+**JODAN U.**+**GYAKU MAW. GE.**  
**G. + GYAKU Z. J.**+**KÜLSŐ GÁNC**S+(földre vitel)+**ZUKI**
4. **T:** YORI A.+**GYAKU URA MAW. GE.**      **V:** KOSA A.+**JODAN U.**+**GYAKU Z. CH.**+  
(e.l.) **KÜLSŐ GÁNC**S+(földre vitel)+**ZUKI**

### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** OI ZUKI      **V:** TEISHO U. (SUKUI) + FOGÁS, KAR FORDÍTÁS + SHITA Z. (bordára) +  
KÖNYÖK FESZÍTÉS
2. **T:** KÉTKEZES CSUKLÓ FOGÁS      **V:** A MÁSIK KÉZZEL ALULRÓL CSUKLÓ FOGÁS ÉS  
ALKAR FESZÍTÉS

## 5/B KYU

**TSUKI:** SHOMEN SHUTO UCHI I., SHOMEN SHUTO UCHI II.

**UKE:** KURI U., UWA U. (nyitott kézzel), GEDAN U.+CHUDAN ZUKI

**KERI:** (**moto dachi**) GYAKU URA MAWASHI GE.

### **KIHON:**

HELYBEN

- **(A.)** RENOJI D. + (e.k.) (hátsó átkarolás karok felett)-BONTÁS (felfelé) + NEKO A. D. (h.k.) USHIRO EMPI U.

HALADÁS:

- **(B.)** 90° SHIKO D. (hátra) + UWA U. (nyitott kézzel)
- **(C.)** SANCHIN D. 45° + YOKO U. (hátsó kézzel támasztva)
- 90° SHIKO D. (előre) + (e.k.) AGE Z. II.+URAKEN U.+TETSUI U. G.
- 45° SHIKO D. + GEDAN U. + GYAKU Z. CH.
- NEKO A. D. + ZENKUTSU D.+ KIZAMI Z.J. + GYAKU Z. CH.- NEKO A. D.

### **KATA:**

SEIYUNCHIN, 1-6. OLDAL

### **BUNKAI:** KIHON BUNKAI

SEYUNCHIN (mint a kata 1-6. oldalig)

### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+**TSUGI A.**+**KIZ. URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.**+YORI A. **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) + YOSHI A.+**JODAN U.**+**GYAKU Z.CH.**+**KIZ URA MAW. GE.**
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+**TSUGI A.**+**GYAKU URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.**+YORI A. **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) + KOSA A.+**JODAN U.**+**GYAKU Z.CH.**+**KIZ. URA MAW. GE.**
3. **T:** TSUGI A.+**KIZ. MAWASAHU GE. G.** **V:** TAI SABAHI (h.l.)+(e.l.) **KÜLSŐ ASHI B.**+ (földre vitel)+**ZUKI**
4. **T:** YORI A.+**GYAKU MAW.GE.G.** **V:** KOSA A.+(h.l.) **KÜLSŐ ASHI B.**+ (földre vitel)+**ZUKI**

### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **(A.) T:** KÉTKEZES ÁTKAROLÁS HÁTULRÓL karok felett, **V:** FOGÁS BONTÁS (felfelé) + (h.k.) USHIRO EMPI U. + FÖLDREVITEL
2. **(B.) T:** OI AGE ZUKI **V:** UWA U. (nyitott kézzel) + FÖLDREVITEL
3. **(C.) T:** CSUKLÓ FOGÁS **V:** BAL KÉZ ALULRÓL RÁFOG + ALKAR FESZÍTÉS



## 5/C KYU

**TSUKI:** FURI UCHI I., FURI UCHI II.

**UKE:** UKE KOMBINÁCIÓ (jodan, yoko, gedan, joge), SUKUI, KURI U. II.

**KERI:** (moto dachi) GYAKU URA MAWASHI GE.

**KIHON:** (helyben)

- NEKO A. D. + KURI U. (két kézzel)  
(haladás)
- SHURI A. D. + BLOKK+SHOMEN URAKEN U.
- (oi zuki kamae) SANCHIN D. + GYAKU Z. CH. + MAE GERI
- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D. + GYAKU Z. CH. + MAE GERI
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D. + GYAKU Z. CH. + MAW. GE. CH.
- NEKO A. D. + ZENKUTSU D. + KIZ. Z. J. + GYAKU Z. CH. + MAE GE. CH.

**KATA:**

SEIYUNCHIN (teljes kata)

**BUNKAI:** KIHON BUNKAI: SEIYUNCHIN (teljes kihon bunkai)

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+**TSUGI A.**+**KIZ. URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.**+YORI A. **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) +  
YOSHI A.+**JODAN U.**+**GYAKU Z. CH.**+**KIZ URA MAW. GE.**+ **KÜLSŐ GÁNC**S +  
(földre vitel)+**ZUKI**
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+YORI A.+**GYAKU URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.**+YORI A. **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) +  
KOSA A.+**JODAN U.**+**GYAKU Z. CH.**+**KIZ. URA MAW. GE.**+**KÜLSŐ GÁNC**S +  
(földre vitel)+**ZUKI**
3. **T:** TSUGI A.+**KIZ. MAWASHI GE. G.** **V:** TAI SABAKI (h.l.)+**KIZ MAW. GE. G.** +  
**GYAKU Z. CH.**+**KÜLSŐ GÁNC**S+(földre vitel)+**ZUKI**
4. **T:** YORI A.+**GYAKU MAE GE.** **V:** TAI SABAKI (e.l.)+**KIZ. MAW. GE. G.** +  
**GYAKU Z. J.**+**KÜLSŐ GÁNC**S+(földre vitel)+**ZUKI**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** OI ZUKI **V:** OI SOTO UKE. + GY. SOTEI U. + URAKEN + FÖLDREVITEL
2. **T:** OI ZUKI **V:** KURI U. + HIJI ATE (u.a. kézzel)
3. **T:** csukló fogás **V:** SUKUI UKE alkalmazása fogás bontásra

**ESÉS:** UKEMI WAZA

1. küzdő állásból - ESÉS ELŐRE DUPLA ALKAR TAMPTÁSSAL
2. küzdő állásból - GÖRDÜLÉS ELŐRE VÁLLON ÁT

**DOBÁS:** küzdő állásból

- CSÍPŐ DOBÁS (KOSHI NAGE) jobbra - balra

## 4/A KYU

**TSUKI:** USHIRO EMPI (két kézzel), HAITÓ ZUKI (Kakuha kata), KAGE ZUKI I., KAGE ZUKI II.

**UKE:** UKE+TSUKI KOMBINÁCIÓ (j. u.+ch. z. - ch. u+j. z. - g. u.+ch. z.)

**KERI:** (moto dachi) USHIRO GERI

### **KIHON:**

- SANCHIN D.+MOROTE YOKO U. KAMAE (nyitott kéz)+GYAKU YONHON NUKITE
- (gyaku zuki kamae) SANCHIN D.+OI MAE G.+GYAKU ZUKI J.
- (gyaku zuki kamae) ZENKUTSU D.+OI MAWASHI G.+GYAKU ZUKI J.
- (gyaku zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI KANZENTSU G.+GYAKU ZUKI CH.
- 45° SHIKO D.+MAW. EMPI+URAKEN+ GEDAN U.+GYAKU ZUKI CH.
- 45° SHIKO D.+AGE T.+URAKEN+GEDAN U.+GYAKU ZUKI CH.

**KATA:** KAKUHA ICHI

1-4. OLDAL

### **BUNKAI:**

KAKUHA ICHI: BUNKAI KUMITE

### **KUMITE:**

EGYÉNI GYAKORLAT:

- MOTO DACHI: YORI ASHI-TAI SABAKI

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.J.**+YORI A.+**GYAKU Z.J.**    **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+**CSÍPŐ DOBÁS** (balra beforgással)+**ZUKI**
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.J.**+YORI A.+**GYAKU Z.J.**    **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+**CSÍPŐ DOBÁS** (jobbra beforgással)+**ZUKI**
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.J.**+YORI A.+**GYAKU Z.J.**+**USHIRO GE.**    **V:** (hátra mozgás) YORI A. + **GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+YORI A.- TAI SABAKI (e.l.) + (befogás+kiemelés+földre vitel) +**ZUKI**

### **ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** CSUKLÓ FOGÁS KÉT KÉZZEL    **V: (A.)** NYITOTT KEZES DUPLA CHUDAN U. + DÖFÉS BORDÁRA  
**V: (B.)** NYITOTT KEZES DUPLA CHUDAN UKE + EGYIK KÉZZEL ÁTFOG A TÁMADÓ CSUKLÓJÁRA + ALKAR FESZÍTÉS

## 4/B KYU

**TSUKI:** OTOSHI EMPI, SHOMEN URAKEN II., YOKOMEN URAKEN UCHI II.

**UKE:** KOTE I.

**KERI:** (moto dachi) MAWASHI GERI CHUDAN (koshival), USHIRO GE.

**KIHON:**

- (oi zuki kamae) SANCHIN D.+JODAN U.+GYAKU. Z. CH.+MAE GE.
- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D.+YOKO U.+GYAKU Z. J.+SOKUTO GE.
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D.+GEDAN U.+GYAKU Z. CH.+MAW. GE. (koshi)
- NEKO A. D. (kamae) +ZENKUTSU D.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+SOKUTO GE.

**KATA:** KAKUHA ICHI (teljes kata)

**BUNKAI:**

KAKUHA ICHI: BUNKAI KUMITE

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+(e.l.) **BELSŐ ASHI B.**+(földre vitel)+**ZUKI V:** (hátra mozgás) YORI A. +**KIZ. NAGASHI U. J.** + YORI A. + **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) + ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. J.**+**GYAKU MAW. GE. CH.** (láb előre tesz le)+ **KÜLSŐ ASHI B.**+(földre vitel)+**ZUKI V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+ ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z.J.**+**GYAKU MAW. GE. CH.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+ (e.l.) TAISABAKI+(láb befogása) **BELSŐ GÁNC**S+(fogás, földre vitel)+**ZUKI**

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. **T:** KIZAMI ZUKI JODAN **V:** KAKE U. (u.a. kéz) ÜT NYAKRA
2. **T:** GYAKU ZUKI **V:** TAI SABAKI + BLOKK OI SHUTO-val + OI SHUTO UCHI + FÖLDREVITEL
3. **T:** KÉTKEZES ÁTKAROLÁS ELŐRŐL **V:** DUPLA VÉDÉS CHUDAN-ba (nyitott kezes dupla chudan uke) + dőfés bordára vagy ütés haitó uchikkal a vesékre

## 4/C KYU

**TSUKI:** EMPI KOMBINÁCIÓ, YOKOMEN SHUTO UCHI II.

**UKE:** SOTO UKE II.

**KERI:** (**moto dachi**) MAE GE. + USHIRO GE. KOMBINÁCIÓ (u.a. lábbal)

**KIHON:**

- SANCHIN D.+(e.l. helyben) MAE GE.+ OI MAWASHI GE. CH.
- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+KIZ. SOKUTO GE.
- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. URAKEN+GYAKU Z.+ KIZ. MAW. GE. J.

**KATA:** KAKUHA ICHI

(teljes kata)

**BUNKAI:**

KAKUHA ICHI: BUNKAI KUMITE

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. RÚGÁS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)  
T: TSUGI A.+KIZ MAW. GE. J.+GYAKU MAW. GE. G. (előre keresztbe lelépés)+ USHIRO GE. CH.  
V: HALADÁS HÁTRA (tetszőleges lépésekkel) VÉDEKEZÉS NÉLKÜL

KUMITE GYAKORLATOK:

2. T: YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z.J. V: (hátra mozgás) YORI A.+GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+YORI A.+KIZ MAW. GE. G.+GYAKU MAW. GE. CH. (előre lelépés)+GYAKU HIZA GE. CH.+KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+ZUKI
3. T: YORI A.+GYAKU MAE GE. V:(hátra mozgás) AYUMI A.+KIZ. NAGASHI U.CH.+ TSUGI A.+KIZ. MAW. GE J.+GYAKU MAW. GE. CH.+GYAKU HIZA GE. CH.+ KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+ZUKI

**ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:**

1. T: KÉT KEZES CSUKLÓ FOGÁS ELŐRŐL V: DUPLA CHUDAN UKE NYITOTT KÉZZEL + kilép balra + jobb kéz gallérra fog (kisujj büttyök a kulcscsontra) lerántás + kanzetsu geri

**DOBÁS:** NAGE WAZA

1. LEFORGATÁS

### 3/A KYU

**TSUKI:** HAITO UCHI II.

**UKE:** JODAN U. + CH. SNAPP TSUKI, KOTE UKE I., KOTE UKE II.

**KERI:** {*moto dachi*}

- MAE GE. + MAWASHI GE. CH. KOMBINÁCIÓ (u.a. lábbal),
- SOKTEI GERI (kanzetsu geri befelé)

**KIHON:**

- SANCHIN D.+ JODAN U.+GYAKU SNAPP Z. CH.
- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ.URAKEN+GYAKU Z.CH.+KIZ.URA MAW. GE. - NEKO A. D.
- SANCHIN D. (morote yoko u. kamae) LÉPÉS+(gyaku kéz vissza húzás)+ZUKI (*lassan, Sanchin kata légzéssel*)

**KIHON KUMITE:** KIHON KUMITE II. (*sanchin d. – sanchin d.- shiko d.45°*)

**KATA:** SANCHIN (ismeret szinten)

**BUNKAI:** GEKISAI DAI ICHI: BUNKAI KUMITE

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.+GYAKU MAW. ZUKI J. V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. **T:** YORI A.+**KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z. V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

**KUMITE GYAKORLATOK:**

3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z.CH. V:** TAI SABAKI 45°:+ **KIZ. HAITO UKE.+ GYAKU NAGASHI UKE +** (fogás két kézzel) **CSUKLÓ DOBÁS** (földre vitel)+**CSUKLÓ FESZÍTÉS**
4. **T:** AYUMI A.+**OI ZUKI CH. V:** TAI SABAKI (e.l.)+**NAGASHI U.**+(fogás két kézzel) **CSUKLÓ DOBÁS** (földre vitel)+**CSUKLÓ FESZÍTÉS**

**KUMITE KIHON:** KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN (*moto dachi, bal láb elől*)

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*) – JODAN U. + GYAKU ZUKI
2. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– YOKO U. + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– GEDAN U. + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) (*hátsó láb lép balra 45°*) – SOTO U. + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– GYAKU KOTE U. + KIZ ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) (*hátsó láb lép balra 45°*)– OI KOTE U. + GYAKU ZUKI

### 3/B KYU

**TSUKI:** MAWASHI ZUKI II.

**UKE:** CHUDAN U.+J. SNAPP TSUKI, GEDAN U.+ CH. SNAPP TSUKI, KAKE UKE III. (ura kake uke)

**KERI:** (**moto dachi**) HELYBEN FORDULÁSSAL USHIRO GERI, SOKTEI GERI (kanzetsu ge. befelé)

**KIHON:**

- ZENKUTSU D.+YOKO U.+JODAN SNAPP ZUKI
- 45° SHIKO D.+GEDAN U.+ CH. SNAPP ZUKI
- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z.+GYAKUTSUKI CH.+OI MAE GE.+YOKO U.  
+GYAKU ZUKI J.+ (kame) KIZ. MAW. GE.+NEKO A. D.

**KATA:** SANCHIN (ismeret szinten)

**BUNKAI:**

GEKISAI DAI ICHI: URA BUNKAI

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. **T:** YORI A.+**KIZ.Z.J.+GYAKU MAW. ZUKI J.+KIZ. AGE Z.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. **T:** YORI A.+**KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z.+HIKI AYUMI A.+GYAKU AGE Z.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

**KUMITE GYAKORLATOK:**

3. **T:** TSUGI A.+**KIZ. URA MAW. GE.** **V:** TAI SABAKI 45° +**JODAN U.+ GYAKU Z.**  
**CH.+KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS**
4. **T:** YORI A.+**GYAKU URA MAW. GE.** **V:** KOSA A.+**JODAN U.+GYAKU T. CH.+**  
**(e.l.) KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS**

**KUMITE KIHON:** KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
2. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + GED. KIZ. MAW. GERI + GY ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GED. KIZ. MAW. GERI + GY ZUKI

### 3/C KYU

**TSUKI:** FURI UCHI I., II., TENSHO UCHI II.

**UKE:** UKE + SNAPP TSUKI KOMBINÁCIÓ, SOTO UKE II. (mindkét kéz nyitott)

**KERI: (moto dachi)** OI MAE GERI + FORDULÁSSAL USHIRO GER KOMBINÁCIÓ,  
SOKTEI GERI (kanzetsu geri befelé)

#### **KIHON:**

- NEKO A. D. (kamae) + ZEN. D.+KIZ. URAKEN U.+GYAKU ZUKI CH.+OI SOKUTO GE.+ (moto dachi kamae) KIZ. MAW. GE. J.+NEKO A. D.

NEKO A. D. - DACHI+UKE+ZUKI KOMBINÁCIÓ:

- NEKO A. D. (kamae) - SANCHIN D.+JODAN U.+GYAKU Z. CH. – ZENKUTSU D.+YOKO U.+GYAKU Z. J. - 45° SHIKO D.+GEDAN U.+GYAKU Z. CH. – (hátra lépés) 90° SHIKO D.+TETSUI UCHI G.+URAKEN UCHI – (előre lépés) SURI A. D.+OI ZUKI J.+GYAKU Z. CH. – (hátra lépés) NEKO A. D.

**KATA:** SANCHIN (ismeret szinten)

#### **BUNKAI:**

GEKISAI DAI NI: URA BUNKAI

#### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. **T: YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU MAW. TSUKI J.+GYAKU HIZA GE. CH.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. **T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z.+AYUMI A.+GYAKU HIZA GE. CH.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

#### **KUMITE GYAKORLATOK:**

3. **T: YORI A.+KIZ. Z. CH.**      **V: TAI SABAKI 45°+ KIZ. HAITO UKE.+GYAKU HAITO UCHI J.+ (fogás két kézzel) TAI SABAKI+CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel) + CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**
4. **T: AYUMI A.+OI ZUKI CH.**      **V: KOSA A.+KIZ. HAITO U.+GYAKU HAITO UCHI J.(fogás két kézzel)+TAI SABAKI+CSUKLÓ DOBÁS+(földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**

#### **KUMITE KIHON: KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN**

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + KIZ. MAW. HIJI + HIJI
2. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GYAKU MAW. HIJI + HIJ

## 2/A KYU

**TSUKI:** SANBON ZUKI II.: jodan, chudan, gedan zuki II. (hátralévő kéz nyitva)

**UKE:** OSAI, TEISHO ATE JODAN +URA UKE BEHUZÁS+ TEISHO ATE GEDAN (két kézzel a Tensho katából)

**KERI: (moto dachi)** MAE GE. + SOKUTO GE. OLDALRA (u.a.lábbal)

### **KIHON:**

- SANCHIN D.+JODAN Z. II.
- ZENKUTSU D.+CHUDAN Z. II.
- 45° SHIKO D.+GEDAN Z. II.
- (oi zuki kamae) SANCHIN D. +OI ZUKI J.+YOKO U.+OI ZUKI J.
- NEKO A. D.(kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z. J.+(e.l. hátra húz) NEKO A. D.+NAGASHI U.+GYAKU Z. CH.+(e.l. kilép előre) ZEN. D.+KIZ. URAKEN U.+GYAKU Z. CH.+OI MAE GE.+NEKO A. D.

**KATA:** TENSHO (ismeret szinten)

**BUNKAI:** GEKISAI DAI NI: BUNKAI KUMITE

**KUMITE:** PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+KIZ. MAW. Z. J.+GYAKU MAW. Z. J.  
**V:** (hátrafelé mozgás) YORI A. + GYAKU (alkar) JODAN U.+GYAKU Z. J + KIZ. (alkar) JODAN U.+KIZ. Z. J.
2. **T:** TSUGI A.+KIZ. MAWASAHU GE. G.  
**V:** TAI SABAKI (h.l.) + GYAKU Z. J. + (e.l.) KÜLSŐ ASHI B.+(kizami kéz kiemelésével földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS
3. **T:** YORI A.+GYAKU MAW. GE. G.  
**V:** KOSA A.+ GYAKU Z. J. + (h.l.) KÜLSŐ ASHI B.+(kizami kéz kiemelésével földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + GYAKU ZUKI
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GYAKU KOTE U. + KIZ. ZUKI v. MAW. ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– OI KOTE U. + GYAKU ZUKI V. MAW. ZUKI

**DOBÁS:** NAGE WAZA, küzdő állásból – BELSŐ GÁNCS DOBÁS (osoto-gari belülről)



## 2/B KYU

**TSUKI:** IPPONKEN I., II., SHITA ZUKI II., TATE ZUKI II., KAGE ZUKI II., MAWASHI ZUKI II.

**UKE:** CHUDAN T.+JODAN U.+CHUDAN T., CHUDAN T.+GEDAN U.+CHUDAN T., URA UKE II.

**KERI: (moto dachi) MAE GE. + SOKUTO GE. (oldalra) + MAWASHI GE. CH.**

### **KIHON:**

- SANCHIN D.+IPPONKEN II.
- (oi zuki kamae) ZEN. D.+OI ZUKI CH.+ GYAKU JODAN U.+OI ZUKI CH.
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI ZUKI CH.+(helyben átfordulás zen.d.) GEDAN U. +(vissza fordulás shiko d.) OI ZUKI CH.
- NEKO A. D. (kamae)+ ZEN D.+GYAKU Z. J.+OI SOKUTO GE.+(moto d.) KIZ. URA MAW. GE.+NEKO A. D.

**KATA:** TENSHO (ismeret szinten)

**BUNKAI:** GEKISAI DAI SAN: BUNKAI KUMITE

### **KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. MAW. Z. J.+GYAKU MAW. Z. J.**     **V:** (hátrafelé mozgás) YORI A. + **GYAKU** (alkar)**JODAN U.+GYAKU Z. J.+KIZ.**(alkar)**JODAN U.+KIZ. Z. J.+GYAKU HIZA GE.**
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ GEDAN U.** (nyitott kéz)+  
YOSHI A.+**JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ URA MAW. GE.+ KÜLSŐ GÁNC S** +  
(földre vitel)+**CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+YORI A.+GYAKU URA MAW. GE.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A. **KZI. NAGASHI U.J.+YORI A.+KIZ. GEDAN U.** (nyitott kéz)+  
KOSA A.+**JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ. URA MAW. GE.+KÜLSŐ GÁNC S** +  
(földre vitel)+**CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + KIZ. MAE GERI + GY. ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– SOTO U.+MAE GE.+GY. ZUKI v. MAW. ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U.+KIZ. GE. MAW. GERI+GY. ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) –OI KOTE U. + KIZ. MAW. GE. + GY. MAW. ZUKI

## 2/C KYU

**TSUKI:** NAKADA IPPONKEN II. (hátralévő kéz a plexuson)

**UKE:** KOKEN U. II.

**KERI: (moto dachi)** GYAKU MAW. GE. CH. (láb vissza tesz hátra) + KIZ. MAW. GE. JODAN (hátra tesz a láb, lábcserével)

**KIHON:**

- SANCHIN D.+NAKADA IPPONKEN II.

**KIHON KUMITE III. TÁMADÓ RÉSZ EGYBEN:** (oi zuki kamae)

- **SANCHIN D.** +OI ZUKI J.+YOKO U.+OI ZUKI J.
- **SANCHIN D.**+OI ZUKI CH.+ GYAKU JODAN U.+OI ZUKI CH.
- **45° SHIKO D.**+OI ZUKI CH.+(helyben átfordulás zen.d.) GEDAN U. +(vissza fordulás shiko d.) OI ZUKI CH.

**KIHON KUMITE:** KIHON KUMITE III. (párban)

**KATA:** TENSHO (ismeret szinten)

**BUNKAI:** SAIFA: URA BUNKAI

**KUMITE:**

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. MAW. Z. J.**+**GYAKU MAW. Z. J.**  
**V:** (hátrafelé mozgás) YORI A. + **GYAKU** (alkar) **JODAN U.**+**GYAKU Z. J** + **KIZ.**(alkar) **JODAN U.**+**KIZ. Z. J.**+**GYAKU HIZA GE.** +**CSÍPŐ DOBÁS** + **CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. J.**  
**V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+YORI A.+**KIZ MAW. GE. G.**+**GYAKU MAW. GE. CH.** (előre lelépés)+**GYAKU HIZA GE. CH.**+**KÜLSŐ GÁNC**S (földre vitel)+**CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**
3. **T:** YORI A.+**GYAKU MAE GE.**  
**V:** (hátra mozgás) AYUMI A.+ **KIZ. KOTE UKE** + **KIZ. MAW. GE. J.**+**GYAKU MAW. GE. CH.**+**GYAKU HIZA GE. CH.**+ **KÜLSŐ GÁNC**S (földre vitel)+**CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + KIZ. HIZA GERI
2. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GY. HIZA GERI

## 1/A KYU

**TSUKI:** JODAN ZUKI + SNAPP ZUKI CH., IPPONKEN JODAN II., IPPONKEN CHUDAN II.,

**UKE:** JODAN U. II, CHUDAN U. II., GEDAN U. II. (hátralévő kéz nyitva)

**KERI:**

**(moto dachi)** GYAKU MAWASHI GE. J. + URA MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

**(moto dachi)** GYAKU URA MAWASHI GE. J. + MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

**KIHON:**

- (oi zuki kamae) SANCHIN D.+OI JODAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.
- SANCHIN D.+JODAN U. II.
- ZENKUTSU D.+YOKO U. II.
- 45° SHIKO D.+GEDAN U. II.

**KATA:** SEIPAI (ismeret szinten)

**BUNKAI:**

GEKIHA NI: BUNKAI KUMITE

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + TATE ZUKI JODAN
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + JODAN GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN UKE *nyitott kézzel*+ GYAKU MAWASHI ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– SOTO U. + GY. ZUKI vagy MAW. ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + KIZ. MAWASHI ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI. KOTE UKE + GY. MAWASHI ZUKI

**UKEMI WAZA:** (esések tompítással küzdő állásból)

1. MAE UKEMI
2. USHIRO UKEMI
3. MIGI UKEMI
4. HIDARI UKEMI

**NAGE WAZA:** (dobások küzdelmi szituációkból)

1. KOSHI-NAGE (csípő dobás)
2. OSOTO-GARI (külső – belső gáncs dobások)
3. KOTE-GAESHI (csukló dobás)

## 1/B KYU

**TSUKI:** CHUDAN ZUKI + SNAPP ZUKI JODAN, GEDAN ZUKI + SNAPP ZUKI CHUDAN, KAGE ZUKI I.

**UKE:** JODAN UKE + CHUDAN ZUKI II., YOKO UKE + JODAN ZUKI II.,

**KERI: (moto dachi)** GYAKU MAE GE.+MAWASHI GE. (koshi-val)+URA MAWASHI GE. +MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

### **KIHON:**

- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D.+OI CHUDAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI GEDAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.
- SANCHIN D.+JODAN U.+GYAKU CHUDAN ZUKI II.
- ZENKUTSU D.+YOKO U.+GYAKU JODAN ZUKI II.

**KATA:** SEIPAI (ismeret szinten)

### **BUNKAI:**

SEIYUNCHIN: URA BUNKAI

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + KIKZ. MAE GERI + GY. TATE ZUKI JODAN
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + KIKZ. MAE GERI + GY. JODAN ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° KURI UKE + GY. MAW. ZUKI + HIZA GERI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) SOTO U. + KARI ASHI + GY. ZUKI vagy MAW. ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + GY. KARI ASHI + KIZ. + GY. MAW. ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE UKE + KIZ. KARI ASHI + GYAKU MAW. ZUKI

## 1/C KYU

**TSUKI:** TSUKI + SNAPP ZUKI KOMBINÁCIÓ (JODAN, CHUDAN, GEDAN)  
MAE HIJI II., MAWASHI HIJI II., MAWASHI ZUKI II., KOKEN UCHI II.

**UKE:** GEDAN UKE + CHUDAN ZUKI II.

### **KIHON:**

DACHI + TSUKI + SNAPP ZUKI KOMBINÁCIÓ:

- SANCHIN D.+OI JODAN ZUKI+GYAKU CHUDAN SNAPP ZUKI
- ZEN. D.+OI CHUDAN ZUKI+GYAKU JODAN SNAPP ZUKI
- 45° SHIKO D.+OI GEDAN ZUKI+GYAKU CHUDAN ZUKI

**KATA:** SEIPAI (ismeret szinten)

### **BUNKAI:**

SEIYUNCHIN: URA BUNKAI

**KUMITE KIHON:** HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + KIKZ. MAE GERI + IPPONKEN JODAN
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + KIKZ. MAE GERI + IPPONKEN JODAN
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° 45° – KURI UKE + GY. MAW. ZUKI IPPONKENNEL + HIZA GERI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + KARI ASHI + GY. MAW. HIJI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + GY. KARI ASHI + MAW. HIJI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE UKE + KIZ. KARI ASHI + GYAKU SHITA ZUKI NAKADA IPPONKENNEL