



## PROGRAM DLA DZIECI DO LAT 10

OBI - koloru białego z 3 pagonami koloru żółtego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy jak 6-miesiący od zaliczenia na 9 kyu !!!

## ĆWICZENIA - TECHNIKI

### 1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (10 razy),
- 2) skrętoskłony (20 razy).

### 2. KANSETSU – WAZA - dźwignie

- 1) waki - gatame do waki - gatame obrona przed trzymaniem jednorącz za włosy - z przodu wykonanie dźwigni prostej, „przejście” do dźwigni łokciowo-barkowej
- 2) ude - garami - obrona przed trzymaniem jednorącz za włosy - z tyłu wykonanie dźwigni łokciowo-barkowej.
- 3) waki - gatame - obrona przed obchwytem pod ramionami - z przodu wykonanie chwytu, skręcenie i przechwyt ręki, założenie dźwigni prostej.

### 3. Samoobrona

- 1) obrona przed chwytem za kołnierz z przodu oburącz waki – gatame wykończeniem ude - garami
- 2) tetsui - uderzenie pięścią z góry jodan - juji - uke - wykonanie bloku, ude - garami – wykończenie dźwignią łokciowo-barkowo

**Po zaliczeniu egzaminu – egzaminowany otrzymuje:**

1. Certyfikat 8 kyu (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia na 8 kyu.
3. Prawo noszenia, używania pasa/ OBI koloru białego z 3 pagonami (3 belki) koloru żółtego.