



Az MKDE kyu és dan felkészítő edzésének tervezet programja

- **Tematika szerinti edzések: 10.40– 12.00 óráig**
- **5-3. kyu csoport témák:**
 - Shomen uchi (nikyo, sankyo ura)
 - Yokomen uchi (tomeru-kotegaeshi),(nagaszu-shihonage)
 - Ushiro ryotedori (előre lépés nélkül, mindkét irányba)
 - Hanmi-handachi waza: ryotedori shihonage
 - ken (kirikaeshi, tsuki) a kezek helyzete a vágás és szúrás végrehajtásakor
- **2-1. kyu csoport témák:**
 - Tachi waza (Ushiro -ryohijidori, ushiro- katatedori -kubijime)
 - Tachi waza(Katadori- Menuchi)
 - Tachi waza(shomen uchi -Yokomen uchi koshinage)
 - Tachi waza (Yokomen uchi)
 - Hanmi-handachi waza (gyaku-hanmi katatedori)
 - Jiyu waza
- **Shodan csoport témái:**
 - Ken awase és Jo awase
 - Tachi waza-Ryokatadori
 - Hanmi handachi waza

- Zagi kokyuho
- **Nidan csoport témák:**
- Kumi tachi és Kumi jo
- Kaeshi waza
- Yodan tsuki Jiyu
- Tanto dori
- **Sandan-Yondan csoport témák:**
- Kumitachi-henka (Ken no ri, Tai-no-ri) és Shin-kumi-jo (10)
- Shin-kumi-jo (10)
- Tachi dori
- Jo dori
- 31 Jo awasse

MKDE Technikai Bizottság