



MATERI KYU 3 :

A. KIHON <ol style="list-style-type: none">1. Kizami zuki, Mawashi geri, Uraken jodan, Gyaku zuki chudan2. Age uke, Uraken uchi, Teisho zuki, Nidan ren-zuki chudan3. Soto uke, Haito uchi, Mae geri chudan, Nidan Renzuki chudan4. Soto uke, Yoko Empi, Uraken, Gyaku zuki chudan :5. Shuto uke chudan, Shuto uchi jodan, Mae geri Sokuto/Mae Kekomi chudan :6. Tate shuto uke chudan, mae geri chudan, Gyaku zuki chudan7. Haisoku mawashi geri jodan, Mawashi geri jodan (ganti kaki)8. Haisoku mawashi geri jodan, Mawashi geri jodan (1 kaki)9. Mae tobi geri, Ren geri10. Yoko geri keage, Yoko geri kekomi chudan, Gyaku zuki (1 kaki)11. Ura Mawashi geri jodan ($\frac{1}{4}$ putaran ke depan)12. Ushiro geri kekomi (menyodok)13. Mae geri, Keage, kekomi, Ushiro geri kekomi (ditempat)	C. APLIKASI KATA Tekki Nidan
B. KATA <ol style="list-style-type: none">1. Tekki Nidan2. Tekki Sandan	D. KUMITE <ol style="list-style-type: none">1. Jiyu Ipon kumite2. Jiyu Kumite

A. KIHON :

1. Kizami zuki, Mawashi geri, Uraken jodan, Gyaku zuki chudan :

Maju gedan barai kiri, kamaete kiai, **Serang** kizami zuki (zenkutsu dachi), maju Mawashi geri *kanan*, Uraken tangan yg depan, Gyaku zuki 5X, terakhir kiai. Kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi).

2. Age uke, Uraken uchi, Teisho zuki, Nidan ren-zuki chudan :

Mundur (awal kaki kanan mundur), Age uke, Uraken tangan depan, sasaran muka (1 tangan), Gyaku Teisho zuki, langsung Nidan ren-zuki (tangan kiri lalu kanan), 5X, terakhir kiai, kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi).



3. Soto uke, Haito uchi, Mae geri chudan, Nidan Renzuki chudan :

Maju Soto uke kanan, Gyaku Haito uchi kiri, *Mae geri chudan kiri selesai tarik ke belakang*, Nidan renzuki 5X. kiai, kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi).

4. Soto uke, Yoko Empi, Uraken, Gyaku zuki chudan :

Mundur (awal kaki kanan mundur), Soto uke (Zenkutsu dachi), Yoko Empi, uraken (Kibadachi), Gyaku zuki (zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai.

===== Yame, Naore =====

5. Shuto uke chudan, Shuto uchi jodan, Mae geri Sokuto/Mae Kekomi chudan :

Maju Gedan barai kiri, Kamaete, kiai. Shuto uke di tempat (kokutsu dachi ditempat), Gyaku Shuto uchi (berubah jadi zenkutsu dachi), maju Mae geri Sokuto/mae kekomi (kaki jatuh zenkutzu dachi) 5X, terakhir kiai, kamaete, kiai.

6. Tate shuto uke chudan, mae geri chudan, Gyaku zuki chudan :

Mundur (awal kaki kanan mundur), Tate shuto uke, Mae geri chudan (*selesai Mae geri tarik ke belakang*), Gyaku zuki 5X, terakhir kiai, kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi)

7. Haisoku mawashi geri jodan, Mawashi geri jodan (ganti kaki) :

Maju Haisoku mawashi geri jodan, kaki jatuh sejajar tumpuan mendekati rapat, *Ganti kaki* Mawashi geri jodan 3X, terakhir kiai, *Magatte*, kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi)

8. Haisoku mawashi geri jodan, Mawashi geri jodan (1 kaki) :

Maju Mae geri chudan Mawashi geri jodan satu kaki, Gyaku zuki 3X, terakhir kiai, *magatte* gedan barai, kiai. (Zenkutsu dachi).

===== Yame, Naore =====

9. Mae tobi geri, Ren geri

Maju gedan barai kiri, Kamaete (*tangan didepan*) kiai, *Maju serang* Mae tobi geri 3x terakhir kiai. *Magatte* Gedan barai kamaete kiai, *Maju ren geri* 3X, terakhir kiai. *Magatte*. Gedan barai kiai. (Zenkutsu dachi).

10. Yoko geri keage, Yoko geri kekomi chudan, Gyaku zuki (1 kaki) :

Maju Kiba dachi hadap penguji, kiai. *Maju* Yoko geri keage, yoko geri kekomi, satu kaki (kiba dachi), Gyaku zuki (zenkutsu dachi), *kembali jadi kibadachi*, kamaete 3X, *Magatte*, Kamaete, kiai, *Maju* gerakan sama 3X, terakhir, kiai, *Magatte*, Gedan barai, kamaete, kiai.

11. Ura Mawashi geri jodan ($\frac{1}{4}$ putaran ke depan) :

Maju Gyaku mawashi geri jodan (jatuh zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai, *Magatte* Gedan barai kamaete kiai, *Maju serang* gerakan sama 5X, terakhir kiai, *Magatte* Gedan barai kamaete kiai.

12. Ushiro geri kekomi (menyodok)

Maju Ushiro geri kekomi 5X, terakhir kiai, *Magatte* kamaete, kiai. *Maju* gerakan sama 5X, terakhir kiai, *Magatte*, Gedan barai, kamaete, kiai. (Zenkutsu dachi).

===== Yame, Naore =====



13. Ushiro mawashi geri jodan (1 putaran penuh) :

Maju Ushiro mawashi geri jodan (jatuh zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai, *Magatte* Gedan barai kamaete kiai, *Maju* gerakan sama 5X, terakhir kiai, *Magatte*, gedah barai. (Zenkutsu dachi).

14. Mae geri, Keage, kekomi, Ushiro geri kekomi (ditempat) :

Kaki rapat, kamaete kiai, (*Gerak di tempat*). *kaki kiri*, Mae geri chudan, Yoko geri keage. Yoko geri Kekomi, Ushiro geri kekomi 5X, terakhir kiai. *Ganti kaki kanan*, Gerakan sama 5X, terakhir kiai.

===== Yame, Naore =====

B. KATA :

1. Tekki Nidan :

- Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi),
- Rei (penghormatan)
- Menyebut kata " Tekki Nidan "
- Hajime (memainkan Kata)
- Yame, Naore

2. Tekki Sandan :

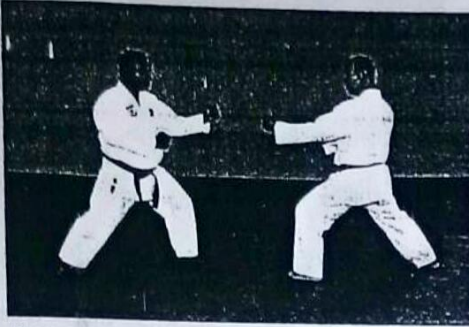
- Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi),
- Rei (penghormatan)
- Menyebut kata " Tekki Sandan "
- Hajime (memainkan Kata)
- Yame, Naore

C. APLIKASI KATA:

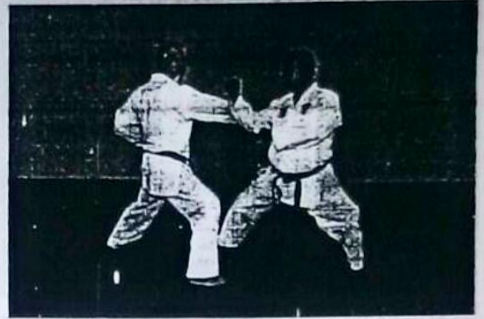
Posisi awal berdiri saling berhadapan dan member penghormatan.

1. Tekki Nidan teknik ke-1 :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none">-Kamaete kanan , kiai.-Maju serang, (1) Oi zuki chudan kiri , (2) tendang Mae geri chudan kanan. Kiai,-Yame.	<ul style="list-style-type: none">- Kamaete kiri, kiai. <i>Kaki kiri mundur sejajar kaki kanan / hadap kiri menjadi kibadachi</i>, Serangan ditangkis (1) Zenwan / Sokumen chudan uke kanan dilanjutkan (2) Sokumen Gedan soto uke dan langsung balas Sokumen Gedan Uchi zuki ke arah tulang rusuk kanan. Kiai.- Yame.- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



Sama-sama kamaete



+ *Serang oi zuki chudan.*
- *Zenwan / Sokumen chudan uke kanan*



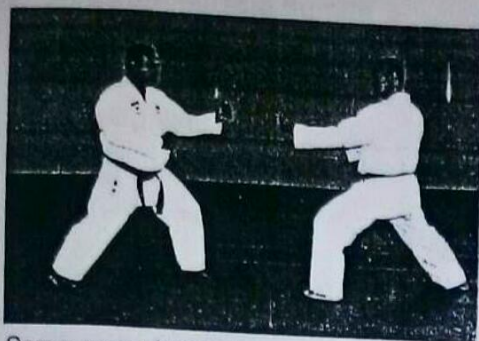
+ *Mae geri kanan.*
- *Sokumen Gedan soto uke*



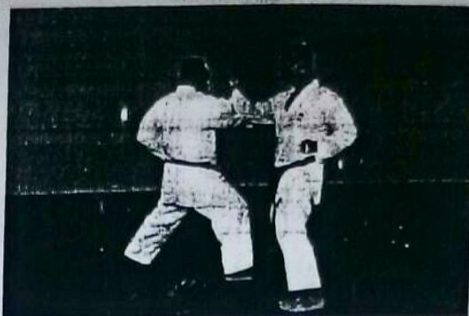
+ *Oi zuki chudan.*
- *Sokumen Gedan Uchi zuki ke arah tulang rusuk*

2. Tekki Nidan teknik ke-2 :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri kiai. - Maju serang, Oi-zuki chudan kanan. Kiai. - Yame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri, kiai. Serangan ditangkis Uchi uke chudan tangan kanan, / <i>telapak kiri membantu dorong lengan kanan (Zenwan sokumen chudan uke)</i>, kaki depan (kaki kiri) tarik kebelakang sejajar kaki kanan, jadi kiba dachi, - <i>kedua tangan menarik tangan / lengan kanan lawan ke kanan badan, Lutut kanan serang ke perut / uluh hati (Hizagashira)</i>, kaki jatuh kiba dachi bersamaan tangan kanan empi ke arah leher lawan, Kiai, <i>telapak tangan kiri menahan kepala tangan kanan.</i> - Yame. - Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



Sama-sama kamaete.

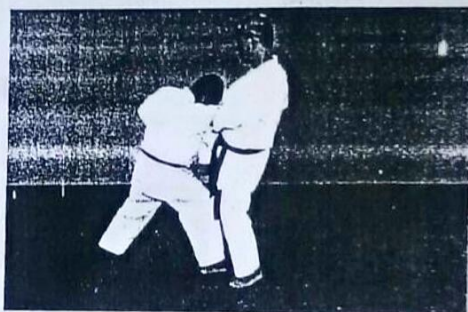


+ *Serang Oi zuki chudan.*

- Tangkis Uchi uke chudan tangan kanan



- *Empi zuki jodan.*



Serang ke perut / uluh hati (Hizagashira).

D. KUMITE :

1. Jiyu ippon kumite :

- ❖ Hanya SEKALI SERANG. Serangan TIDAK URUT. (*Serangan posisi kiri depan dan kanan depan bergantian*).
- ❖ Tiap serangan DISEBUT DULU dan kiai, (ada jeda waktu setelah menyebut jenis serangan)
- ❖ Posisi peserta ujian bergerak/moving.
- ❖ Selesai satu serangan kembali sikap kamaete.

Penyerang	Yang diserang
- Serang Oi zuki jodan, Oi zuki chudan, Mae geri chudan, Maegeri Sokuto (Jatuh Zenkutsu dachi), dan Mawashi geri Jodan. Tiap serangan kiai.	- Tangkisan bebas (sesuai kebutuhan), kuda-kuda bebas. Balasan boleh tambah aplikasi kumite. - Gedan barai sebaliknya menyerang dengan tehnik yang sama.



2. Jiyu kumite/Dojo kumite :

- Berhadapan, saling menghormat, sama-sama kamaete, kiai, perkelahian bebas (dalam batas control)
- Waktu satu menit.

GAMBAR TEKNIK KIHON KYU 3



Yama-zuki



Tinjuan Menggunung



Hasami-zuki



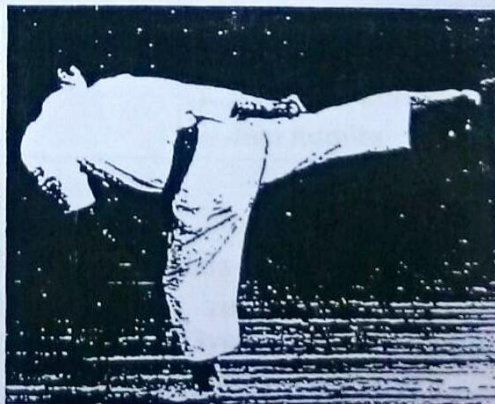
Tinjuan Menggunting



Ushiro kekomi



Tendangan menyodok ke belakang



Sambil menghadap ke depan, tendanglah dengan tendangan mengangkat atau tendangan menyodok ke belakang. Sebelum menendang, tentukan letak sasaran, pertahankan kemantapan, dan jangan sampai keseimbangan terganggu, untuk itu, kaki tumpuan harus betul-betul tertancap dan teguh serta mantap.

Tendangan ini ampuh menghadapi sergapan atau serangan langsung dari belakang. Arahkan ke muka, ulu hati, perut, pangkal paha, paha dan kaki lawan.