



MATERI UJIAN PENURUNAN KYU

MATERI KYU 10 & 9 :

A. KIHON 1. Gedan barai 2. Oi zuki Jodan magatte Oi zuki chudan 3. Age uke 4. Soto uke chudan 5. Uchi uke chudan 6. Shuto uke 7. Ura zuki 8. Mae geri chudan magatte mae geri jodan 9. Yoko geri kekomi chudan 10. Yoko geri keage chudan	C. APLIKASI KATA Heian shodan
B. KATA 1. Heian shodan 2. Heian Nidan	D. KUMITE Gohon kumite

A. KIHON :

1. Gedan barai :

Maju Gedan barai kiri, kiai, maju Gedan barai 5X, terakhir kiai,
Mundur gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)

2. Oi-zuki Jodan, *Magatte*, Oi-zuki chudan :

Maju Gedan barai kiri, kiai, Maju Oi-zuki Jodan 5X, terakhir kiai.
Magatte, Gedan barai kiai. Maju Oi-zuki Chudan 5X, terakhir kiai, *Magatte*, Gedan barai, kiai. (Zenkutsu dachi)

3. Age uke :

Maju Age uke 5X, terakhir kiai.
Mundur gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)

4. Soto uke chudan :

Maju Soto uke 5X, terakhir kiai,
Mundur Gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)

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

5. Uchi uke chudan :

Maju Gedan barai kiri, kiai. *Maju* Uchi uke 5X, terakhir kiai
Mundur gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)



6. **Shuto uke chudan :**

Maju Shuto uke 5X, terakhir kiai.

Mundur gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Kokutsu dachi).

7. **Ura-zuki chudan :**

Gedan barai di *tempat*, kiai. *Maju Ura zuki chudan 5X, terakhir kiai,*
Mundur gerakan sama 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)

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

8. **Mae geri chudan, Magatte, Mae geri jodan :**

Maju Gedan barai kiri, kiai, *kamaete (tangan di samping)* kiai, Maju Mae geri chudan 5X, terakhir kiai, **Magatte**, Kamaete (tangan di samping), kiai,

Maju Mae geri Jodan 5X, terakhir kiai, *Magatte* Gedan barai kiai. (Zenkutsu dachi).

9. **Yoko geri kekomi chudan :**

Kiba dachi *menghadap* penguji kiai, kamaete, kiai.

Maju Yoko geri kekomi chudan 5X, terakhir kyai, **Magatte kamaete** kiai,

Maju gerakan sama 5X, terakhir kiai, *Magatte* kamaete kiai. (Kiba dachi).

10. **Yoko geri keage Jodan :**

Maju Yoko geri keage jodan 5X, terakhir kiai, **Magatte** kamaete kiai.

Maju gerakan sama 5X, terakhir kiai, *Magatte* Gedan barai kiai.

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

B. **KATA :**

1. **Heian Shodan :** a. Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi)

b. Rei (penghormatan)

c. Menyebutkan kata " Heian shodan "

d. Hajime (mulai memainkan kata)

e. *Yame, Naore*

2. **Heian Nidan :** a. Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi)

b. Rei (penghormatan)

c. Menyebutkan kata " Heian Nidan "

d. Hajime (mulai memainkan kata)

e. *Yame, Naore*

C. **Aplikasi kata**

1. **Heian Shodan teknik ke-1 :**

Posisi awal berdiri saling berhadapan dan memberi penghormatan.

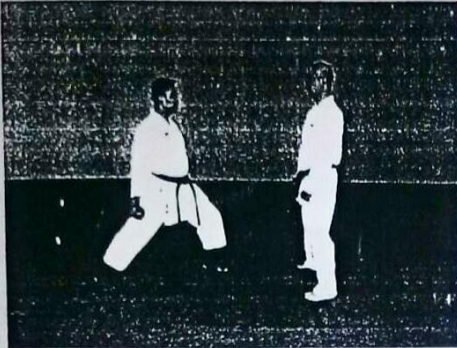
Penyerang	Yang diserang
- Maju gedan barai kiri, kamaete kedua tangan disamping), kiai.	- Berdiri Heiko dachi / sikap Yoi,
- Maju serang Mae geri chudan	- Kaki kiri mundur dan tangan kanan menangkis Mae geri dengan Gedan uchi uke langsung



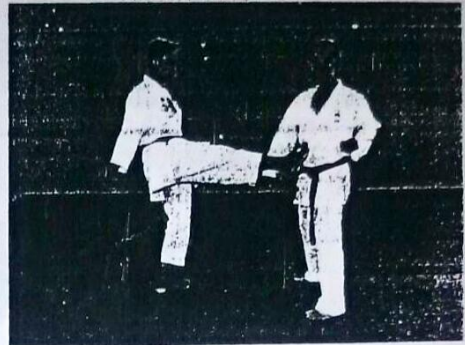
kanan, kiai.

kentsui tate mawashi uchi (Zenkutsu dachi) ke arah muka, lanjut tangan kiri gyaku Ura zuki chudan ke arah ulu hati. Kiai (Zenkutsu dachi).

- Yame
- Ganti menyerang dengan teknik yang sama.



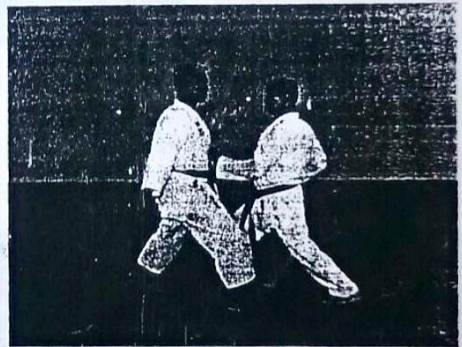
Sikap kamaete..



- + Serang Ma geri..
- Tangkis gedan uchi uke



- Kentsui Mawashi uchi

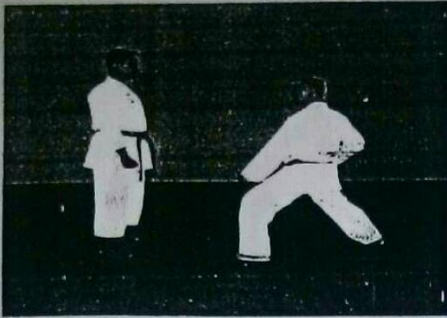


- Urazuki chudan

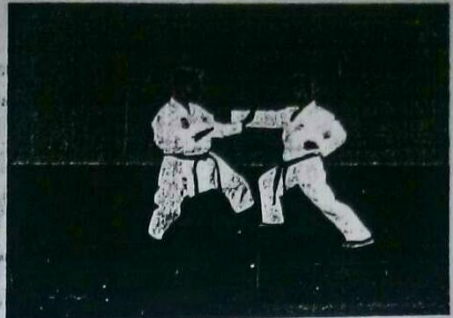
2. Heian Shodan teknik ke-2 :

Posisi awal berdiri saling berhadapan dan memberi penghormatan.

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Maju Gedan barai kiri, kiai. - Maju serang Oi-zuki chudan kanan, Kiai. - Yame 	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi Heiko dachi, kiai. Tangkis Shuto uke tangan kiri, kaki kanan mundur (Kokutsu dachi), dilanjutkan ganti kaki Shuto uchi tangan kanan ke arah leher lawan, kiai. (Kokutsu dachi). - Yame - Ganti menyerang dengan teknik yang sama.

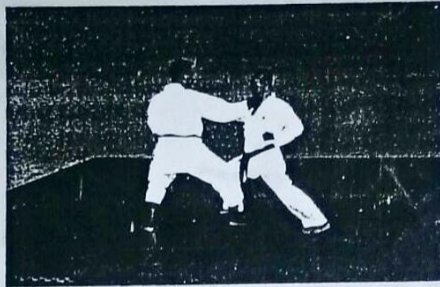


+ Gedan barai...



+ Serang Oi Zuki chudan.

- Tanakis shuto uke kiri



- Shuto uchi ke leher.

D. KUMITE :

1. Gohon kumite jodan :

Posisi awal berdiri berhadapan dan memberi penghormatan.

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Maju gedan barai kiri, kyai. - Maju serang Oi-zuki jodan 5X, terakhir kiai - Yame, 	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi Heiko dachi / sikap Yoi. - Mundur tangkis (kaki kanan mundur) Age uke terakhir balas gyaku zuki, kiai (Zenkutsu dachi) - Yame.. - Ganti menyerang dengan teknik yang sama.

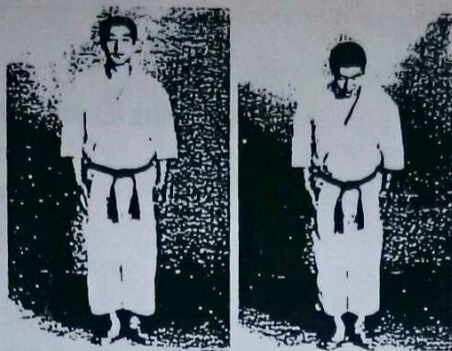
2. Gohon kumite chudan :

Posisi awal berdiri berhadapan dan memberi penghormatan.

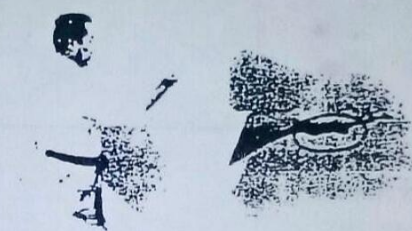
Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Gedan barai kiri, kyai. - Maju serang Oi-zuki chudan 5X , terakhir kiai. (Zenkutsu dachi). 	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi Heiko dachi / sikap Yoi. - Mundur tangkis (kaki kanan mundur) Age uke 5X, terakhir balas gyaku zuki, kiai (Zenkutsu dachi) - Yame.. - Ganti menyerang dengan teknik yang sama.



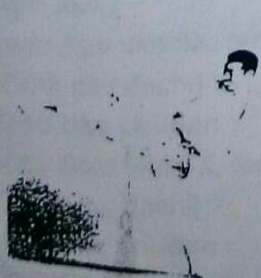
GAMBAR TEHNIK KIHON KYU 10



Ura-zuki Tinjau kepalan-belakang



Shuto Uke Tangkisan tangan-pedang



Yoko kekomi
Tendangan menyodok ke samping



Mae geri
Tendangan ke depan



Yokoage
Tendangan mengangkat ke samping