



MATERI KYU 6 :

A. KIHON :

A. KIHON <ul style="list-style-type: none">✓ 1. Sanbon ren-zuki✓ 2. Age uke, soto uke chudan, gedan barai3. Mawashi zuki jodan✓ 4. Haito uchi jodan✓ 5. Shuto uchi jodan6. Ura zuki chudan, Tate hiji ate (Empi Jodan)✓ 7. Age uke, Shuto uchi jodan8. Soto uke chudan, Haito uchi jodan9. Tate shuto uke gyaku zuki chudan10. Soto uke chudan, Yoko empi chudan11. Shuto uke chudan, Mae-ashi geri, Nukite chudan12. Uchi uke chudan, kizami zuki jodan, gyaku zuki chudan13. Ren geri14. Mae geri Sokuto chudan15. Haisoku Mawashi geri jodan16. Mawashi geri jodan17. Mae geri chudan, Mawashi geri jodan (ganti kaki)18. Yoko geri keage, Kekomi chudan : (Ganti kaki)	C. APLIKASI KATA Heian Yondan
B. KATA <ul style="list-style-type: none">1. Heian Yondan2. Heian Godan	D. KUMITE <ul style="list-style-type: none">1. Kihon Ipon2. Gohon Ipon

A. KIHON

- 1. Sanbon ren-zuki :**
Maju Gedan barai kiri, Kiai. Maju Sanbon ren-zuki 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi)
- 2. Age uke, soto uke chudan, gedan barai :**
Mundur Age uke, Soto uke chudan, Gedan barai (1 tangan, Zengkutsu dachi) 5X, terakhir kiai.
- 3. Mawashi zuki jodan :**
Maju Mawashi zuki jodan 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kiai,
- 4. Haito uchi jodan :**
Maju Haito uchi jodan 5X, terakhir kiai. **Magatte** Gedan barai.
=====Yame, Naore =====



5. **Shuto uchi jodan :**

Maju Shuto uchi jodan 5X, terakhir kiai.

6. **Ura zuki chudan, tate hiji ate (Empi Jodan) :**

Mundur Ura zuki chudan, Gyaku Tate hiji ate 5X terakhir kiai,

7. **Age uke, Shuto uchi jodan :**

Maju Age uke, Shuto uchi jodan 5X, terakhir kiai,

8. **Soto uke chudan, Haito uchi jodan :**

Mundur Soto uke chudan, Gyaku Haito uchi jodan 5X, terakhir kiai,

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

9. **Tate shuto uke gyaku zuki chudan :**

Maju Gedan barai kiri, kiai. Maju Tate shuto uke, gyaku zuki chudan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).

10. **Soto uke chudan, Yoko empi chudan :**

Mundur Soto uke chudan, Yoko empi chudan 5X, (Soto uke, Zenkutsu dachi, Yoko empi chudan (kaki kanan bergeser jadi kiba dachi sejajar kaki kiri).

11. **Shuto uke chudan, Mae-ashi geri, Nukite chudan :**

Gedan barai kiri ditempat, kyai. Maju Shuto uke chudan, Mae-ashi geri (kokutsu dachi), Gyaku Nukite chudan (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai. .

12. **Uchi uke chudan, kizami zuki jodan, gyaku zuki chudan :**

Mundur Uchi uke chudan, kizami zuki jodan, gyaku zuki chudan 5X, terakhir kiai.

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

13. **Ren geri :**

Maju gedan barai kiri, Kamaete, kiai, Maju Ren geri 3X, terakhir kiai.

Magatte Gedan barai kamaete kiai, (Zenkutsu dachi).

14. **Mae geri Sokuto/Mae kekomi chudan :** (dari posisi Zenkutsu dachi angkat paha sejajar lalu sodok ke depan pakaisisi kaki luar)

Kamaete, kiai (tangan didepan). Maju Mae geri Sokuto chudan 5X, terakhir kiai,

Magatte Gedan barai kamaete kiai. (Zenkutsu dachi).

15. **Haisoku Mawashi geri jodan :** (tendangan dengan punggung kaki)

Kamaete, kiai, Maju Haisoku Mawashi geri jodan 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kamaete kiai. (Zenkutsu dachi).

16. **Mawashi geri jodan :** (tendangan dengan ujung telapak kaki/koshi)

Kamaete, Kiai, Maju Mawashi geri jodan 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai . kiai.

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

17. **Mae geri chudan, Mawashi geri jodan (ganti kaki)**

Maju gedan barai, Kamaete, kiai. Maju Mae geri chudan kaki jatuh moto dachi ganti kaki Mawashi geri jodan 3X, terakhir kiai. **Magatte**. Gedan barai kamaete kiai. Maju gerakan sama 3X, terakhir kiai. **Magatte**. Gedan barai kiai. (Zenkutsu dachi).

18. **Yoko geri keage, Kekomi chudan :** (Ganti kaki)

Kiba dachi menghadap penguji kiai, kamaete kiai, Maju Yoko geri keage (jatuh Sejajar



kaki tumpuan mendekati rapat) **GANTI** kaki Yoko geri kekomi chudan 3X, terakhir kiai, **Magatte** kamaete kiai, **Maju** gerakan sama 3X, terakhir kiai. (Kiba dachi)

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

B. KATA :

1. Heian Yondan :

- Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi)
- Rei (penghormatan)
- Menyebutkan kata " Heian Yondan "
- Hajime (mulai memainkan kata)
- Yame, Naore

2. Heian Godan

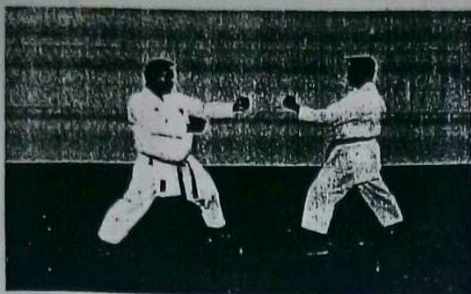
- Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi)
- Rei (penghormatan)
- Menyebutkan kata " Heian Godan "
- Hajime (mulai memainkan kata)
- Yame, Naore

C. APLIKASI KATA

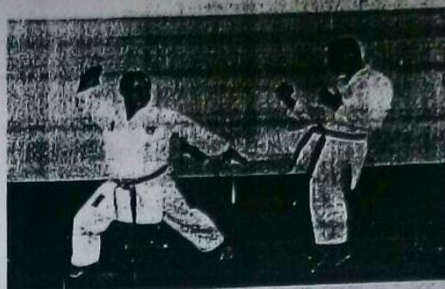
Posisi awal berdiri berhadapan dan saling member penghormatan

1. Heian Yondan teknik ke 1 :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none">- Kamaete kiri , kiai.- Maju serang Mae geri chudan, jatuh Zenkutsu dachi.- Langsung Oi-zuki jodan...kiai- Yame.	<ul style="list-style-type: none">- Kamaete kiri , kiai.- Tangkis Gedan Shuto uke tangan kiri, posisi tangan kanan Age shuto uke, Zenkutsu dachi berubah hadap kanan,- Tangkis Age shuto uke kiri, bersamaan serang Shuto Mawashi uchi ke arah leher lawan, Kiai. kuda2 Zenkutsu langsung berubah menghadap depan.- Yame.- Ganti menyerang tehnik yang sama.

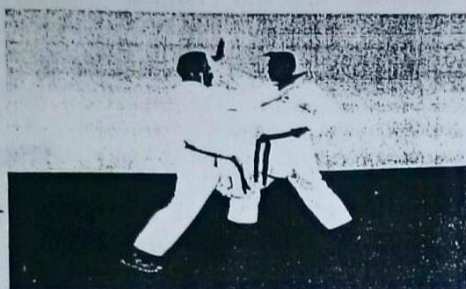


Sama-sama kamaete.



+ Serang mae geri.

- Tangkis Gedan Shuto uke tangan kiri.

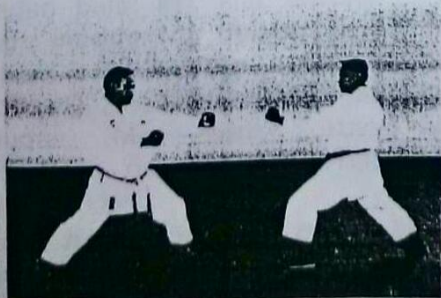


+ Oi zuki jodan.

- Tangkis Age shuto uke kiri, bersamaan serang Shuto Mawashi uchi ke arah leher lawan, Kiai.

2. Heian Yondan teknik ke 2 :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri , kiai. - Maju serang Oi-zuki chudan, - Serang gyaku zuki, kiai. - Yame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri , kiai. - Tangkis dengan Morote uke kiri, (kuda2 berubah jadi kokutsu ditempat), - Ke dua tangan menarik tengkuk lawan, (tangan kanan sambil ditangkiskan ke gyaku zuki lawan), langsung lutut diangkat (hizagashira) serang ke arah dagu /uluh hati lawan. Kiai. - Yame. - Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.

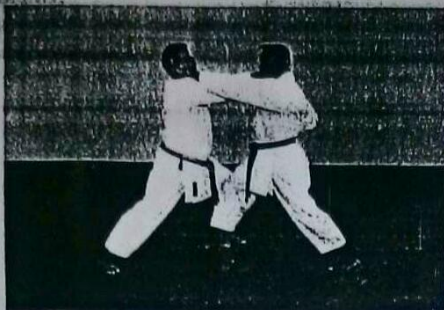


Sama-sama kamaete.



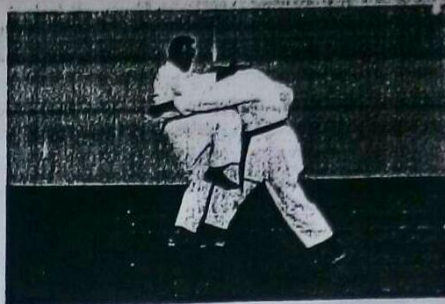
+ Oi zuki chudan.

- Tangkis Morote uke.



+ Gyaku jodan.

- Kedua tangan menarik tengkuk lawan, (tangan kanan sambil ditangkiskan ke gyaku zuki lawan).



- Hizageri kanan ke ulu hati.

D. KUMITE

1. Kihon Ipon :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> -Maju Gedan barai kiri, kamaete kiai, Maju serang satu persatu, (sesuai aba2 penguji) Oi-zuki jodan, Oi-zuki chudan, Mae geri chudan, Mae geri Sokuto (jatuh zenkutsu dachi), Mawashi geri jodan, tiap kali serangan kiai, tiap gerakan hanya sekali serang. -Yame. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, Mundur tangkis (kaki kanan dulu), Age uke, Soto uke chudan, Gedan barai, Soto uke chudan, Uchi uke Jodan / Soto uke Jodan. (TANGKISAN SESUAI SERANGAN). Tiap tangkis langsung balas, kiai. (tehnik balasan bebas tanpa bantingan) -Yame. - Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.

2. Gohon Ipon Kumite

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> -Gedan barai kiri, kiai, Serang. Maju menyerang dengan lima tehnik ber-urutan, Oi-zuki jodan, Oi-zuki chudan, Mae geri chudan, Mae geri Sokuto, Mawashi geri jodan, Tiap serangan kiai. -(aba2 hanya satu kali diawal, dari pemberi aba-aba) 	<ul style="list-style-type: none"> -Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, Mundur dengan lima tehnik tangkisan dan balasan, Age uke, Soto uke chudan, Gedan barai, Soto uke chudan, Uchi uke jodan / soto uke jodan. Tiap balasan kiai. (balasan bebas dengan tehnik tangan) -Yame. -Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



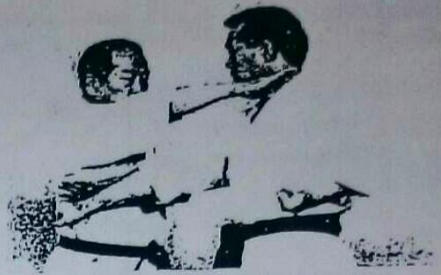
GAMBAR TEHNIK KIHON KYU 6



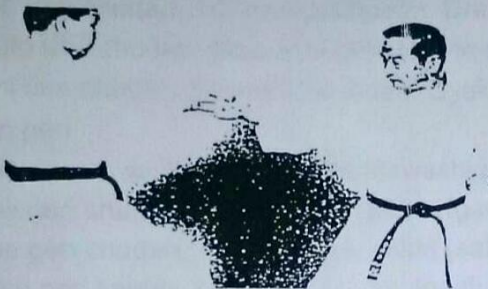
Tinjuan memutar



Mawashi-zuki



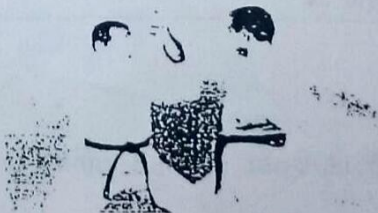
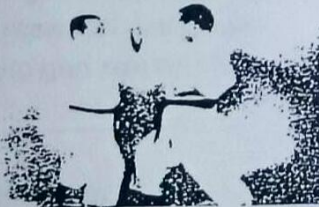
Haito Punggung-pedang



Haishu-uke Tangkisan-punggung tangan



Shuto Uchi Sentakan tangan pedang



Juji uke Tangkisan silang



Soto mawashi uchi
Sentakan memutar (dari) luar