



## MATERI KYU 8 :

<b>A. KIHON</b> 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	<b>C. APLIKASI KATA</b> Heian Nidan
<b>B. KATA</b> 1. Heian Nidan 2. Heian Sandan	<b>D. KUMITE</b> Gohon kumite

### A. KIHON :

#### 1. Gedan barai :

*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* *serang* Oi-zuki Jodan 5X, terakhir kiai. *magatte*, gedan barai kiai.

*Maju* *serang* 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)

#### 5. Uchi uke chudan :

*Maju* Gedan barai kiri, kiai. *Maju* *tangkis* Uchi uke 5X, terakhir kiai,

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

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

#### 6. Shuto uke chudan :

*Maju* *tangkis* Shuto uke 5X, terakhir kiai.





Mundur *tangkis* 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 3X, terakhir *kiai*. (Zenkutsu dachi)

8. Empi-zuki jodan (Tate hiji ate) :

*Maju* serang Empi zuki jodan 5X, terakhir *kiai*,  
Mundur *serang* Gerakan sama 5X, terakhir *kiai*. (Zenkutsu dachi)

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

9. Mae geri chudan, Magatte, Mae geri jodan :

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

10. 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).

11. 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*. (semua Kiba dachi)

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

B. KATA :

1. 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
2. Heian Sandan:
  - a. Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi)
  - b. Rei (penghormatan)
  - c. Menyebutkan kata " Heian Sandan "
  - d. Hajime (mulai memainkan kata )
  - e. Yame, Naore

C. APLIKASI KATA

1. Heian Nidan teknik ke-1 :

Posisi awal saling berhadapan dan member penghormatan

Penyerang	Yang diserang
- Kamaete kiri , <i>kiai</i> .	- Kamaete kiri, <i>Kyai</i> .
- <i>Maju</i> serang Nidan	- Serangan ke-1,tangkis dengan tangan kiri Sokumen





<p>renzuki. (1) tangan kanan Oi-zuki jodan, (2) Gyaku-zuki chudan, Oi Zuki chudan.kiai (Zenkutsu dachi).</p> <p>- Yame</p>	<p>jodan yoko uke, tangan kanan Age uke jodan (kaki kanan mundur, kuda2 berubah jadi Kokutsu dachi ),</p> <p>Serangan ke-2, tangkis dng tangan kiri Tekubi nagashi uke, bersamaan tangan kanan mematahkan tangan (serangan lewat bawa tekubi nagashi uke.),</p> <p>- Serangan ke-3, tangkis dan serang dengan Sokumen chudan zuki ke arah ulu hati, kiai kepalan tangan kanan tarik kepinggang (Kokutsu dachi).</p> <p>- Yame</p> <p>- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</p>
--	---

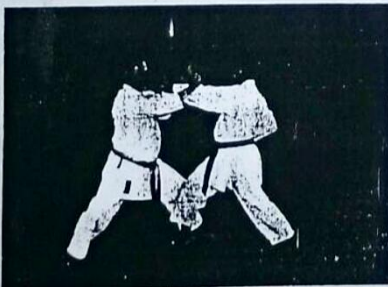


*Sama-sama Kamaete.*



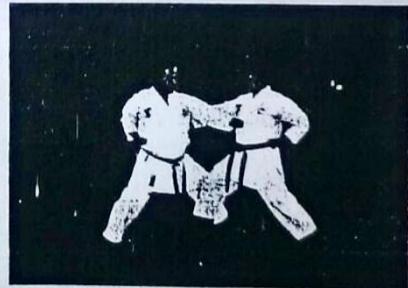
*+ Serang Oi zuki jodan.*

- Tangkis dengan tangan kiri Sokumen jodan yoko uke, tangan kanan Age uke jodan (kaki kanan



*+ Gyaku zuki jodan kiri.*

- Tangkis dng tangan kiri Tekubi nagashi uke, bersamaan tangan kanan mematahkan tangan (serangan lewat bawa tekubi nagashi uke.),



*+ Oi zuki chudan.*

- Tangkis dan serang dengan Sokumen chudan zuki ke arah ulu hati, kiai kepalan tangan kanan tarik kepinggang (Kokutsu dachi).

## 2. Heian Nidan teknik ke-2 :

Posisi awal saling berhadapan dan member penghormatan

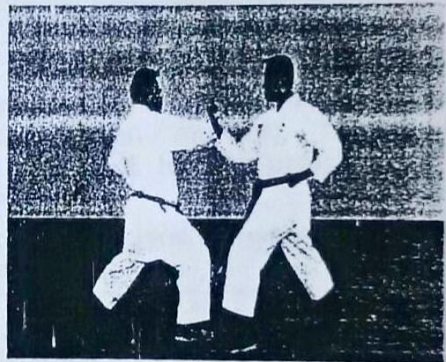




Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamaete kiri (tangan didepan), kiai. Maju serang Oi-zuki chudan kanan.</li> <li>- Yame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamaete kiri (tangan didepan), kyai.</li> <li>- Kaki kiri geser ke kiri zenkutsu dachi kaki belakang mengikuti posisi menjadi 45° tangan kanan uchi uke (Gyaku hanmi).</li> <li>- Dilanjutkan kaki kanan Mae geri chudan, langsung gyaku zuki jodan kiri kearah pelipis, Kiai. tangan kanan tarik ke pinggang. (Zenkutsu dachi).</li> <li>- Yame..</li> <li>- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li> </ul>



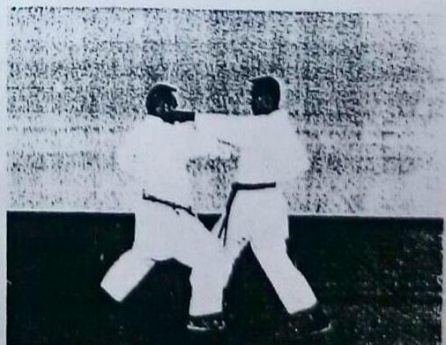
Sama-sama kamaete.



+ Serang oi zuki chudan.  
- Tangkis uchi uke



- Mae geri chudan kanan.



- Gyaku Zuki jodan kiri.

#### D. KUMITE :

(Serangan lurus kedepan. Yang diserang menangkis sambil mundur lurus / tidak boleh egos).





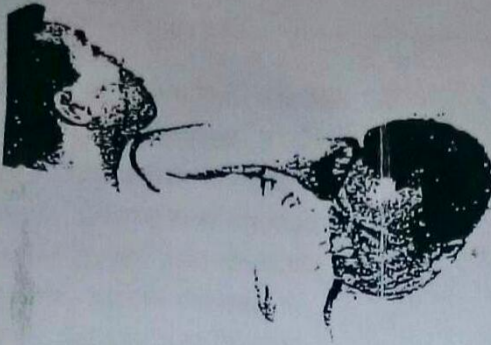
Penyerang	Yang diserang
<b>1. Gohon kumite Jodan :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri depan kiai, <b>Maju serang</b> Oi-zuki jodan (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis</b> (awal Kaki kanan mundur), Age uke (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir balas gyaku zuki, kiai. Yame</li><li>- Maju Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li></ul>
<b>2. Gohon kumite Chudan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri, kyai, <b>Maju serang</b> Oi-zuki chudan (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis</b> (awal kaki kanan mundur), Soto uke (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir balas Gyaku zuki, Kiai. Yame</li><li>- Maju Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li></ul>
<b>3. Gohon kumite Mae geri chudan :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri, kiai, <b>Maju serang</b> Mae geri chudan (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis</b> (awal kaki kanan mundur), Gedan barai (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir balas Gyaku zuki. Kiai. Yame</li><li>- Maju Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li></ul>

===== ##### =====





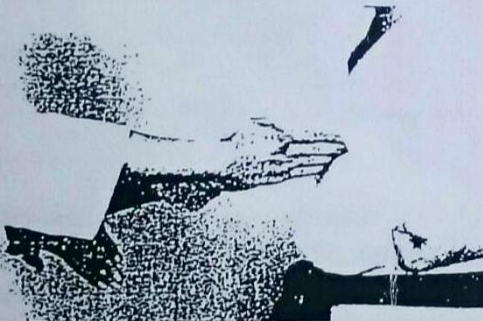
## GAMBAR TEKNIK KIHON KYU 8



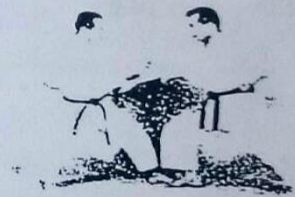
*Tate hiji ate*  
Hentakan siku ke atas



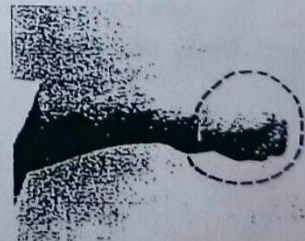
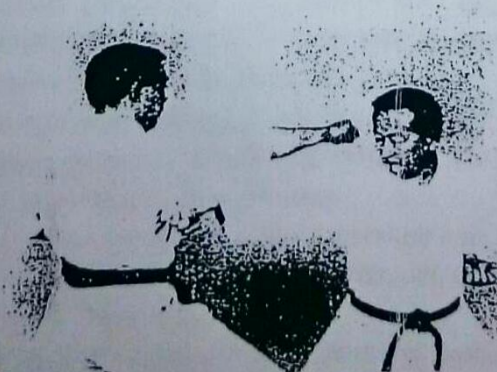
*Morote uke* Tangkisan dua tangan



*Nukite* Tangan-tembus (jari-tembus)



*Te osae-uke*  
Tangkisan-tekan-tangan



*Kentsui* Kepalan-palu