



## MATERI KYU 7 :

### A. KIHON :

<b>A. KIHON</b> 1. Gedan barai, Gyaku zuki chudan 2. Nidan Ren zuki chudan 3. Age uke, Gyaku zuki chudan 4. Soto uke , Gyaku zuki chudan 5. Uchi uke, Gyaku zuki chudan 6. Shuto uke, Nukite chudan 7. Ura zuki, Gyaku zuki chudan 8. Empi zuki jodan (Tate hijiate), Gyaku zuki chudan 9. Tate shuto uke chudan 10. Mae geri chudan magatte mae geri jodan 11. Mae geri Shokuto chudan 12. Haisoku mawashi geri jodan 13. Yoko geri kekomi chudan 14. Yoko geri keage chudan	<b>C. APLIKASI KATA</b> Heian Sandan
<b>B. KATA</b> 1. Heian Sandan 2. Heian Yondan	<b>D. KUMITE</b> - Sanbon kumite

### A. KIHON

- Gedan barai, Gyaku zuki chudan :**  
Maju gedan barai gyaku zuki 5X, terakhir kiai.  
**Mundur** gerakan sama 5X, terakhir kiai. (zenkutsu dachi).
- Nidan ren zuki chudan :**  
Maju Ren zuki chudan 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kiai,  
**Maju** gerakan sama 5X. terakhir kiai, **Magatte**, Gedan barai kiai. (zenkutsu dachi).
- Age uke, Gyaku zuki chudan :**  
Maju Age uke Gyaku zuki 5X, terakhir kiai.  
**Mundur** gerakan sama 5X, terakhir kiai. (zenkutsu dachi).
- Soto uke, Gyaku zuki chudan :**  
Maju Soto uke Gyaku zuki 5X, terakhir kiai.  
**Mundur** gerakan sama 5X, terakhir kiai. (zenkutsu dachi).
- Uchi uke, Gyaku zuki chudan :**  
Maju Uchi uke Gyaku zuki 5X, terakhir kyai.  
**Mundur** gerakan sama 5X, terakhir kiai. (zenkutsu dachi).





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

6. **Shuto uke chudan, nukite chudan :**

Maju Gedan barai kiri, kiai. *Maju* Shuto uke chudan (Kokutsu dachi), Gyaku nukite chudan (Zenkutsu dachi) 5X, terakhir kiai. **Mundur** gerakan sama 5X, terakhir kiai.

7. **Ura zuki chudan, Gyaku zuki :**

Gedan barai *ditempat*, kyai. *Maju* Ura zuki chudan, Gyaku zuki chudan 5X, terakhir kiai. **Mundur** gerakan sama 5X. terakhir kiai. (zenkutsu dachi).

8. **Empi zuki jodan (Tate hiji ate), Gyaku zuki chudan :**

Maju Empi zuki jodan, Gyaku zuki chudan 5X, terakhir kiai.

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

9. **Tate Shuto Uke Chudan :** (*Telapak tangan terbuka, dari pergelangan sampai dengan jari2 menghadap keatas*)

Maju Tate shuto uke chudan 5X, terakhir kiai.

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

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

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

Maju Gedan barai kiri, kiai, *kamaete*, kiai, *Maju* Mae geri Chudan 5X, terakhir kiai.

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

11. **Mae geri Sokuto chudan :** (*dari posisi Zenkutsu angkat paha sejajar lalu sodok ke depan pakai sisi luar kaki*)

Kamaete, kyai. *Maju* Mae geri Sokuto chudan 5X, terakhir kiai.

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

**Magatte** Gedan barai, kiai (zenkutsu dachi).

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

Kamaete, kiai, *Maju* Haisoku mawashi geri jodan 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kamaete, kiai.

*Maju* gerakan sama 5X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kiai. (zenkutsu dachi)

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

13. **Yoko geri Kekomi chudan :**

Kiba dachi **menghadap** penguji kiai, kamaete, kiai, *Maju* Yoko geri kekomi chudan (Kibadachi) 5X, terakhir kiai, **Magatte** kamaete kiai,

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

14. **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. K A T A :

1. **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

## 2. Heian Yondan

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

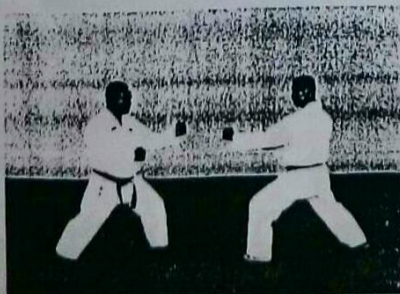
## C. APLIKASI KATA

( Posisi awal berdiri saling berhadapan dan member penghormatan)

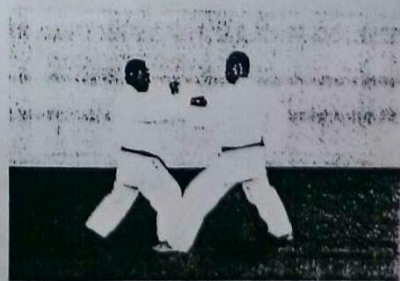
### 1. Heian Sandan teknik ke-1 :

Posisi awal berdiri saling berhadapan dan member penghormatan

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamaete kiri depan , kiai.</li> <li>- <b>Maju serang</b> Oi-zuki chudan, lanjut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap yoi.</li> <li>- Menangkis dengan Uchi uke chudan kiri, (kuda2 berubah jadi Kokutsu ditempat).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maju serang</b> Oi-zuki chudan kiri</li> <li>- Gyaku zuki chudan kanan (semua Zenkutsu dachi).</li> <li>- Yame.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaki kiri mundur 1 langkah menjadi Haisoku dachi, tangkis Uchi uke chudan kanan, tangan kiri gedan barai.</li> <li>- Maju serong Kiba dachi kanan luar kuda2 lawan, sambil</li> <li>- tangkis Uchi uke chudan kiri, tangan kanan serang Gedan zuki ke arah selangkangan.</li> <li>- Yame.</li> <li>- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li> </ul>



- Sama-sama kamaete.

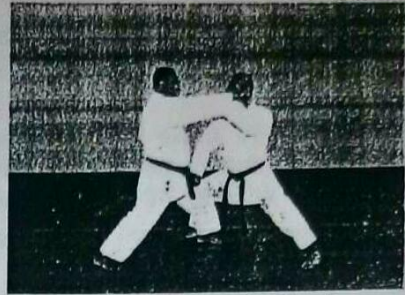


+ Serang Oi zuki chudan kanan.  
- Tangkis uchi uke





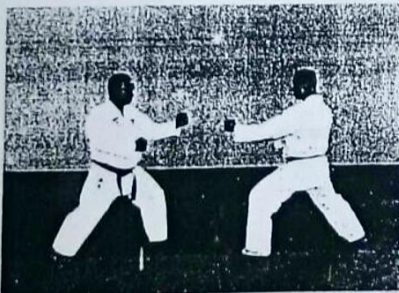
- Tangkis Uchi uke chudan kanan, tangan kiri gedan barai..



- Tangkis Uchi uke chudan kanan, tangan kiri gedan barai..

## 2. Heian Sandan teknik ke-2 :

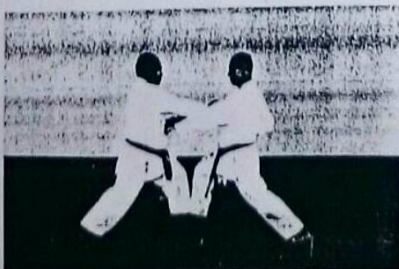
Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamaete kiri, kyai.</li> <li>- Maju serang Oi-zuki chudan.</li> <li>- Gyaku zuki, kiai (Zenkutsu dachi)</li> <li>- Selesai menyerang (selesai dibalas), <b>kaki kanan</b> tarik kembali menjadi Zenkutsu dachi langsung Kamaete.kiai.</li> <li>- Yame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamaete kiri, kiai.</li> <li>- Tangkis dengan Morote uke kiri, (kuda2 berubah jadi kokutsu ditempat.</li> <li>- Tangkis dengan teknik Sho osae uke ke bawa dengan tangan kiri, langsung tangan kanan Gyaku nukite tate zuki chudan ke arah ulu hati, kuda2 berubah jadi Zenkutsu dachi, kiai.</li> <li>- Yame.</li> <li>- Ganti menyerang sesuai aplikasi yang sama.</li> </ul>



- Sama-sama kamaete.



+ Serang Oi zuki chudan'.  
- Tangkis morote uke



+ Serang Gyaku zuki.

- Tangkis Sho osae uke balas gyaku nukite tate zuki chudan.





#### D. KUMITE :

Penyerang	Yang diserang
<b>Sanbon Ippon Jodan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri, kyai, <b>Maju serang</b> Oi-zuki Jodan (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis balas</b> (awal kaki kanan mundur) Age uke, Gyaku zuki (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li><li>- Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama..</li></ul>
<b>Sanbon Ippon chudan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri, kiai. <b>Maju serang</b> Oi-zuki Chudan (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis balas</b> (awal kaki kanan mundur) Soto uke, Gyaku zuki (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li><li>- Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama.</li></ul>
<b>Sanbon ippon Mae geri chudan :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gedan barai kiri, kiai. Kamaete (tangan di depan) kiai, <b>Maju serang</b> Maegeri Chudan (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi Heiko dachi / sikap Yoi, <b>Mundur tangkis balas</b> (awal kaki kanan mundur) Gedan barai, gyaku zuki (Zenkutsu dachi) 3X, terakhir kiai.</li><li>- Gedan barai, ganti menyerang dengan tehnik yang sama</li></ul>

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

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





## GAMBAR TEHNIK KIHON KYU 7

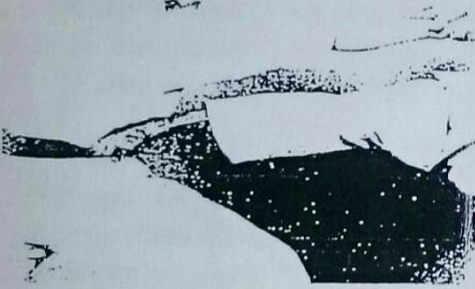


**Tate Shuto-uke** Tangkisan-tangan-pedang tegak

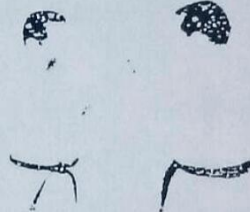


**Mawashi-geri** Tendangan memutar

Sambil menebaskan lengan depan dan arah dalam keluar tekukkan sendi pergelangan tangan jangan menunjuk ke atas dengan telapak tangan menghadap ke depan. Ini berguna untuk melawan tinjauan ke dada dan ke ulu hati. Berbeda dengan tangkisan tangan pedang karena dalam hal ini ke dalam tekukan.



**Sokuto** Kaki-pedang

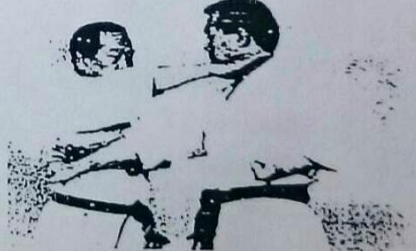


**Kakiwake uke** Tangkisan menyela



**Haisoku** Punggung-kaki

Langkah bergesangan kaki dikendalikan. Kaki dari kiri kaki ditekan ke belakang dan ke bawah. Punggung kaki terutama berguna untuk menahan.



**Haite uchi** Sentakan punggung-pedang

