



MATERI KYU 5 :

A. KIHON <ul style="list-style-type: none">1. Sanbon ren zuki2. Age uke, soto uke chudan, Gedan barai3. Mawashi zuki jodan, Shuto uchi jodan4. Age uke, Teisho zuki jodan5. Soto uke chudan, Haito uchi jodan :6. Ura zuki chudan, Tate hiji ate :7. Tate shuto uke, Nidan ren-zuki chudan :8. Soto uke chudan, Yoko empi chudan, Uraken :9. Shuto uke chudan, Mae-ashi geri, Nukite chudan :10. Uchi uke chudan, Kizami zuki jodan, Gyaku zuki chudan11. Ren geri12. Haisoku mawashi geri magatte Mawashi geri13. Mae geri chudan, Mawashi geri jodan (ganti kaki)14. Mae geri chudan, Mawashi geri jodan (satu kaki)15. Yoko geri keage, Yoko geri kekomi (ganti kaki) "16. Yoko geri keage, Yoko geri kekomi (Satu kaki)17. Ura mawashi geri jodan18. Ushiro geri kekomi chudan	C. APLIKASI KATA Heian Godan
B. KATA <ul style="list-style-type: none">1. Heian Godan2. Tekki Shodan	D. KUMITE <ul style="list-style-type: none">1. Jiyu Ipon kumite2. Jiyu kumite

A. KIHON :

1. Sanbon ren-zuki :

Maju Gedan barai kiri, Kamaete 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, 1 Zenkutsu) 5X, terakhir kiai.

3. Mawashi zuki jodan, Shuto uchi jodan :

Maju Mawashi zuki jodan, Gyaku Shuto uchi jodan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).

4. Age uke, Teisho zuki jodan_:

Mundur Age uke, Gyaku Teisho zuki jodan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).



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

Maju Soto uke chudan, Gyaku Haito uchi jodan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).

6. **Ura zuki chudan, Tate hiji ate :**

Mundur Ura zuki chudan, Gyaku Tate hiji ate / Emipi jodan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).

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

7. **Tate shuto uke, Nidan ren-zuki chudan :**

Maju Gedan barai kiri, kamaete kiai, **Maju** Tate shuto uke, Nidan ren-zuki chudan 5X, terakhir kiai. (Zenkutsu dachi).

8. **Soto uke chudan, Yoko empi chudan, Uraken :**

Mundur Soto uke chudan (Zenkutsu dachi), Yoko empi chudan Uraken (berubah kiba dachi arah depan), 5X, terakhir kiai.

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

Gedan barai *ditempat*, kamaete kiai, **Maju** Shuto uke chudan, Mae-ashi geri, Kokutsu dachi, Gyaku nukite chudan. 5X. Terakhir kiai (berubah Zenkutsu dachi),

10. **Uchi uke chudan, Kizami zuki jodan, Gyaku zuki chudan :**

Mundur Uchi uke chudan, Kizami zuki jodan , Gyaku zuki chudan, (Zenkutsu dachi), 5X terakhir kiai

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

11. **Ren-geri :**

Maju gedan barai kiri, Kamaete (*tangan didepan*) kiai, **Maju** Ren geri 3X .Terakhir kiai. **Magatte** Gedan barai kamaete kiai, **Maju** gerakan sama 3X, terakhir kiai. **Magatte**. Gedan barai kiai. (Zenkutsu dachi).

12. **Haisoku Mawashi geri jodan, Magatte, Mawashi geri jodan :**

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

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

Maju gedan barai, Kamaete (*tangan didepan*) kiai. **Maju** Mae geri chudan (kaki jatuh hampir sejajar kaki tumpuhan **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).

14. **Mae geri chudan, Mawashi geri jodan (1 kaki) :**

Kamaete kiai, **Maju** Mae geri chudan, Mawashi geri jodan 3X, terakhir kiai, **Magatte** Gedan barai kiai. **Maju** gerakan sama 3X (Zenkutsu dachi).

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

15. **Yokogeri keage , Yoko geri Kekomi (ganti kaki) :**

Kiba dachi *menghadap* penguji, kamaete kiai, **Maju** Yoko geri keage jodan, tarik /jatuh dekat tumpuan, putar langsung **GANTI KAKI** Yoko geri kekomi 3X, terakhir jatuh Kibadachi, kiai, **Magatte** kamaete kiai, **Maju** gerakan sama 3X, terakhir kiai, **Magatte** kamaete, kiai. (Kokutsu dachi).



16. Yokogeri keage , Yoko geri kekomi (1 kaki) :

Maju Yoko geri keage jodan, Yoko geri kekomi chudan 1 kaki 5X, terakhir kiai, **Magatte** kamaete kiai, **Maju** gerakan sama 5X, terakhir kiai, (kokutsu dachi), **Magatte** Gedan barai, kiai.

17. Ura Mawashi geri jodan :

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

18. Ushiro geri kekomi chudan :

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

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

B. KATA :

1. Heian Godan :

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

2. Tekki Shodan :

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

C. APLIKASI KATA

Posisi awal berdiri saling berhadapan dan memberi penghormatan.

1. Heian Godan tehnik ke-1

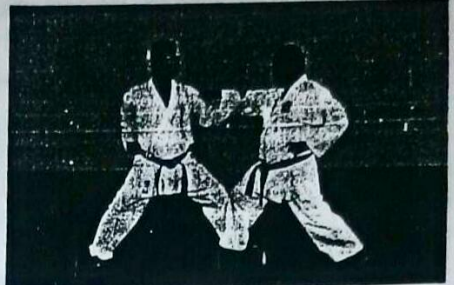
Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none">- Kamaete kiri, kiai.- Maju serang, Oi-zuki chudan kanan. kiai.- Yame.	<ul style="list-style-type: none">- Kamaete kiri, kiai.- Serangan ditangkis Uchi uke chudan tangan kiri (kuda2 berubah Kokutsu ditempat) <i>kepalan tangan kanan dipinggang kanan</i>, Langsung Gyaku zuki chudan, <i>kepalan kiri tarik ke pinggang kiri</i>. lanjut tangan kanan memegang baju lawan, tarik kebawah, langsung tangan kiri Otoshi hiji ate (empi kebawah) arah tengkuk (Kiba dachi),- <i>kepalan kanan tarik ke pinggang kanan</i>. Kiai



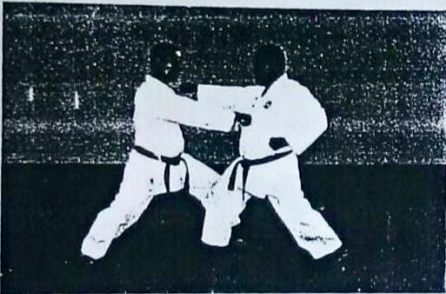
- Yame.
- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



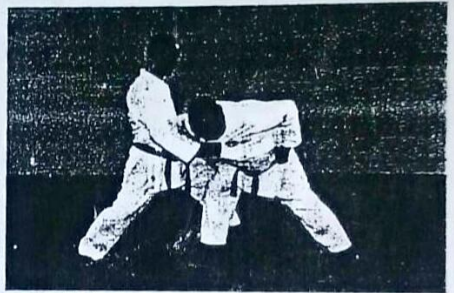
Sama-sama kamaete.



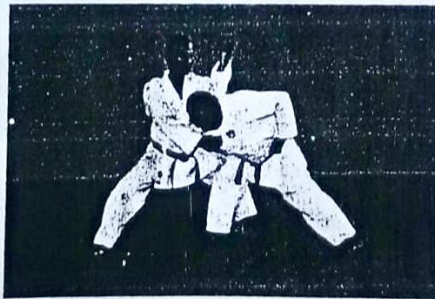
- + Serang oi zuki chudan.
- Tangkis uchi uke



- Balas gyaku zuki.



- Tarik baji lawan ke bawah.



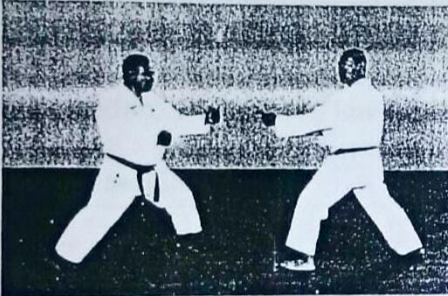
- Otoshi hiji ate.

2. Heian Godan tehnik ke-2

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri, kiai. - Maju serang, (1) Mae-geri chudan kanan langsung (2) Oi-zuki jodan, kiai. Yame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri, kiai. - Tangkis dengan Gedan Juji uke (tangkisan tangan silang kebawah kepaian kiri dibawah / didalam) Zenkutsu dachi ditempat.



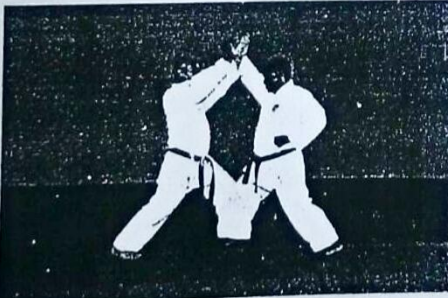
- Serangan (2) langsung tangkis Jodan Juji uke (tangkisan tangan silang atas kepala kiri diluar) Kuda2 tetap tidak bergerak berubah, dan tangkap pergelangan tangan kanan lawan dan tarik dengan tangan kanan, langsung serang dengan kepala kiri Kentsui chudan mawashi zuki ke arah dada kiri lawan (zenkutsu dachi),
- Dilanjutkan tangan kiri dibuka menghadap ke muka kita menahan lengan kanan lawan dekat siku, pegang pergelangan tangan kanan lawan, dengan tangan kanan bersamaan kaki kanan maju serong kanan Kiba dachi, kepala dipukulkan ke dada kanan lawan, Kiai.
- Yame.
- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama



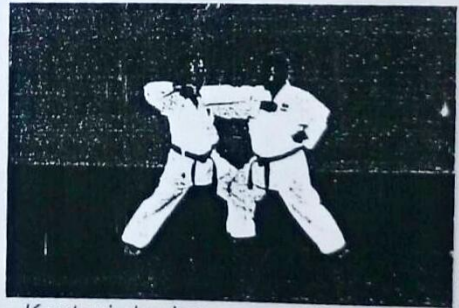
Sama-sama kamaete.



+ Serang mae geri.
- Tangkis gedan juji uke.



+ Oi zuki jodan.
- Tangkis Jodan juji uke.



- Kentsui chudan.



- Maju serong kanan Kiba dachi.
kepala dipukulkan ke dada kanan
lawan, Kiai.



D. 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.

1. Jiyu ippon kumite :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none">- Serang Oi zuki Jodan, Oi zuki chudan, Mae geri chudan, Maegeri Sokuto Qatuh Zenkutsu dachi), dan Mawashi geri Jodan. Tiap serang kiai- Selesai serangan kembali kamaete, kiai.	<ul style="list-style-type: none">- Tangkisan bebas (sesuai kebutuhan), kuda-kuda bebas. Balasan boleh tambah aplikasi kumite. Tiap balas kiai.- Gedan barai ganti menyerang dengan tehnik yang sama.

2. Jiyu kumite :

- Yang dikenal dojo kumite. bukan kumite Shiai / kumite pertandingan.
- Berhadapan, saling menghormat, sama-sama kamaete, kiai, perkelahian bebas (tetap control),
- Waktu satu menit.

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



GAMBAR TEKNIK KIHON KYU 5



Otoshi hiji ate
Hentakan siku ke bawah



Kagi-zuki
Tinjaan Mengunci



Haishu
Punggung - tangan



Teisho
Pangkal telapak tangan