



MATERI KYU 4 :

A. KIHON :

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 geri18. Ushiro geri kekomi chudan	C. APLIKASI KATA <u>Tekki Shodan</u>
B. KATA <ul style="list-style-type: none">2. Tekki Shodan3. Tekki Nidan	D. KUMITE <ul style="list-style-type: none">1. Jiyu Ipon2. 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 / Empi 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 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. Tekki Shodan :

- a. Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi),
- b. Rei (penghormatan)
- c. Menyebut kata " Tekki Shodan "
- d. Hajime (memainkan Kata)
- e. Yame, Naore

2. Tekki Nidan :

- a. Yoi, sikap awal main kata (Musubi dachi),
- b. Rei (penghormatan)
- c. Menyebut kata " Tekki Nidan "
- d. Hajime (memainkan Kata)
- e. Yame, Naore

C. APLIKASI KATA.

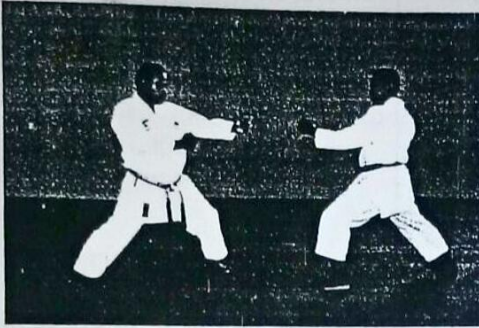
Posisi awal saling berhadapan dan memberi penghormatan.

1. Tekki Shodan teknik ke-1 :

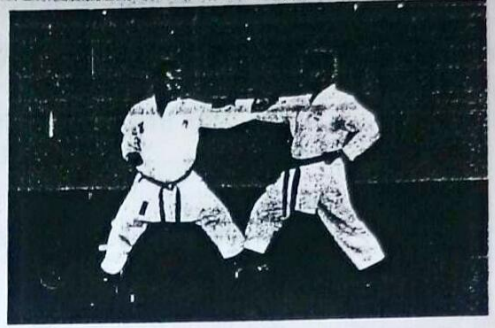
Penyerang	Yang diserang
- Maju serang, Oi-zuki chudan kanan. kiai. - Yame.	- Kamaete kiri, kiai. Serangan ditangkis chudan Haishu uke tangan kiri (kuda2 berubah Kibadachi hadap kanan), - Kaki kanan maju serong kanan kibadachi, tangan kanan serang Mae Hiji ate (empi) ke dada lawan, tangan kiri tarik kepinggang kiri, dilanjutkan tangan kanan menarik leher (tengkuk) lawan ke bawah.



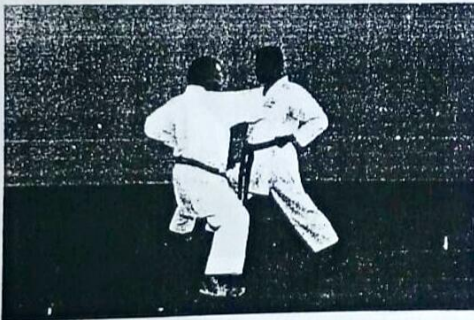
- Tangan kiri serang Kagi zuki ke arah tulang rusuk kanan lawan dan kepalan tangan kanan langsung ke pinggang kanan. Kiai
- Yame.
- Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



Sama-sama kamaete.



- + Serang oi zuki chudan.
- Tangkis chudan Haishu uke tangan kiri.



- Kaki kanan maju serong kanan kabadachi, tangan kanan serang Mae Hiji ate (empi) ke dada lawan.



- Tangan kanan menarik leher (tengkuk) lawan ke bawah.

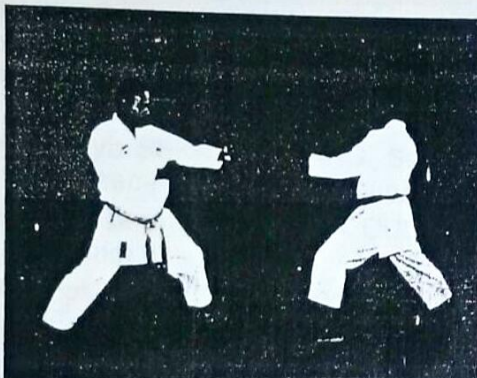


- Tangan kiri serang Kagi zuki ke arah tulang rusuk kanan lawan dan kepalan tangan kanan langsung ke pinggang kanan.

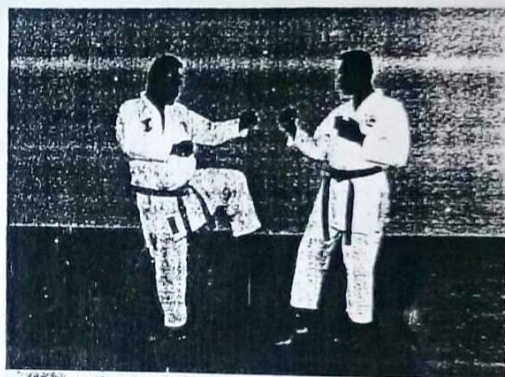


2. Tekki shodan teknik ke- 2 :

Penyerang	Yang diserang
<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri, kiai. - Maju serang dengan kaki kanan Ashi barai kaki kiri, lawan, jatuh diluar kaki kiri lawan, - Disusul Oi-zuki chudan kanan, Gyaku zuki chudan kiri (Zenkutsu dachi), kiai. - Yame. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kamaete kiri, kiai. - Kaki kiri diangkat / menghindari dan jatuh kibandachi ditempat / hadap kanan, diluar kaki kanan lawan. - Tangan kiri tangkis ude uchi uke chudan ke kiri, langsung tangkis soto uke ke kanan, - Dilanjutkan ke dua tangan tarik ke samping pinggang kanan, (Serang) sokumen chudan zuki tangan kiri ke ulu hati dan posisi tangan kanan kaki zuki, Kiai - Yame. - Ganti menyerang dengan tehnik yang sama.



Sama-sama kamaete.



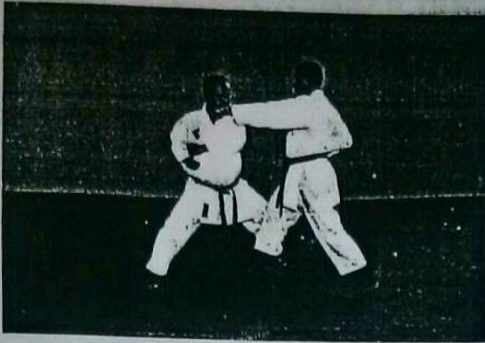
+ Serang ashi barai kanan.



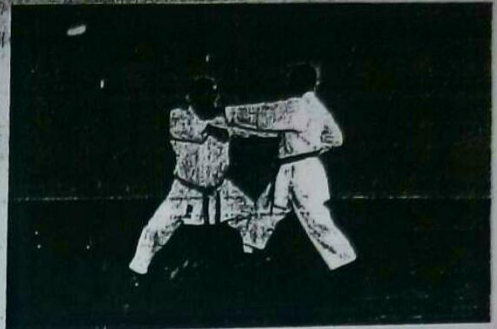
+ Oi zuki chudan.
- Tangkis ude uchi uke chudan



+ Gyaku zuki chudan.
- Tangkis Soto uke.



- Dilanjutkan ke dua tangan tarik ke samping pinggang kanan.



- Sokumen chudan zuki tangan kiri ke ulu hati dan posisi tangan kanan kagi zuki, Kiai

D. KUMITE :

1. Jiyu ippon 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.

Penyerang	Yang diserang
- Serang Oi zuki jodan, Oi zuki chudan, Mae geri chudan, Maegeri Sokuto (Jatuh Zenkutsu dachi), dan Mawashi geri Jodan. Tiap serangan kiai.	- Tangkisan bebas (sesuai kebutuhan), kuda-kuda bebas. Biasanya boleh tambah aplikasi kumite. - Gedan barai sebaliknya menyerang dengan tehnik yang sama.

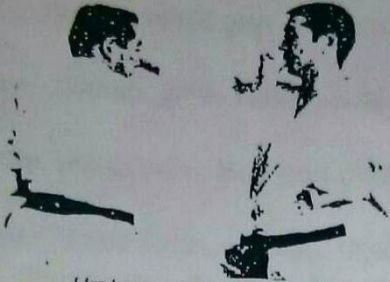
2. Jiyu kumite/Dojo kumite :

- Berhadapan, saling menghormat, sama-sama kamaete, kiai, perkelahian bebas (dalam batas control)
- Waktu satu menit.

=====

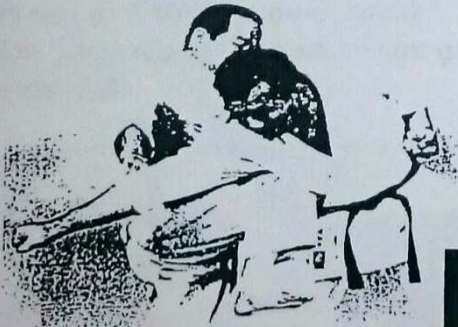


GAMBAR TEKNIK KIHON KYU 4



Uraken uchi tatemawashi

Sentakan punggung-kepala memutar dalam garis tegak lurus



Hizagashira



Tandangan dari bawah ke atas.
Tangkislah dengan tangkisan silang ke bawah