

## Wymagania egzaminacyjne dla przedszkolaków oraz juniorów (4-7 lat)

### Mały samuraj: **przedszkolak oraz junior młodszy** **Ćwiczenia podstawowe dla małego samuraja**

- **REI** - ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
- **KAMAE** - postawa jednostronna - lewa lub prawa (przeskok)
- **KOHO UKEMI UNDO** - kołyska ze zmianą nóg
- **YOKO UKEMI** - pad na bok do siadu rozkrocznego
- **MAE UKEMI** - przewrót do przodu z pozycji niskiej (na materacu)
- **USHIRO UKEMI** - przewrót do tyłu (na materacu)
- **SHIKKO** - chodzenie na kolanach
- **TAI SABAKI** - irimi tenkan

#### Ponadto:

- Umiejętność wiązania pasa
- Umiejętność liczenia do 10. po japońsku

### **Certyfikat oraz 1 żółta belka (4 lata)**

*Ćwiczenia podstawowe oraz:*

- **IKKYO omote - tachi waza** - z pozycji stojącej (położenie ręki na głowie)

### **Certyfikat oraz 2 żółte belki (5 lat)**

*Ćwiczenia podstawowe oraz:*

- **IKKYO omote, ura - tachi waza** - z pozycji stojącej (położenie ręki na głowie)

### **Certyfikat oraz 3 żółte belki (6 lat)**

*Ćwiczenia podstawowe oraz:*

- **IKKYO omote, ura - tachi waza** - z pozycji stojącej (położenie ręki na głowie)
- **KOKYU NAGE ryo kata dori - tachi waza** - rzut na materac na plecy

### **Certyfikat oraz 4 żółte belki (7 lat)**

*Ćwiczenia podstawowe oraz:*

- **IKKYO omote, ura - tachi waza** - z pozycji stojącej (położenie ręki na głowie, kant ręki)
- **SUMI OTOSHI katate dori - tachi waza** - rzut na plecy