



## 5.KYŪ (gokyū) 五級

Vähemalt 20 treeningukorda 6.kyu sooritamisest.

Põhikursuse tasand

Sama, mis 6 kyu. Tehnikad sooritatakse algtehnikatena. Peab olema näha Tai sabaki kasutamise arusaam. Nikyo ura tehakse õlavarre lukuna. Kote-gaeshis tehakse nikkyo lõpu kontroll.

### TACHI WAZA 立ち技

**SHŌMEN-UCHI** 正面打ち

**IKKYŌ** 一教

(omote 表, ura 裏)

**NIKYŌ** 二教

(omote 表, ura 裏 õlavarre lukk)

**CHŪDAN-TSUKI** 中段突き

**KOTE-GAESHI** 小手返し

(nikyō lukk)

**IRIMI-NAGE** 入り身投げ

(ura 裏)

**KATATE-DORI** 片手取り

**KOTE-GAESHI** 小手返し

(nikyō lukk)

**TENCHI-NAGE** 天地投げ

(omote 表)

**UDEKIME NAGE** 腕極め投げ

**KOKYŪ-NAGE** 呼吸投げ

(3 erinevat)

**IKKYŌ** 一教

(omote 表, ura 裏)

**SHIHŌ-NAGE** 四方投げ

(omote 表, ura 裏)

### SUWARI WAZA 座り技

**SHŌMEN-UCHI** 正面打ち

**IKKYŌ** 一教

(omote 表, ura 裏)

**KATA-DORI** 肩取り

**IKKYŌ** 一教

(omote 表, ura 裏)

**RYŌTE-DORI** 両手取り

**KOKYŪ-HŌ** 呼吸法