



Спортивный клуб "IPPON.LV"



3 – 1 кyu

на коричневый пояс

Физ.подготовка:

Отжимания	- 45 – 50 – 55 раз
Прыжки «Ямпр»	- 45 – 50 – 55 раз
Пресс	- 45 – 50 – 55 раз

Kihon kamae (спарринговый вариант)

Kizami dz.	6#6
Uraken uchi	
Gyaku dz.	
Oi dz.	4#4
Oi-gyaku dz.	
Kizami dz., oi dz.	
Kizami dz., gyaku dz.	
Kizami dz., oi dz., gyaku dz.	2#2
Oi dz., kizami dz.	3#3
Oi dz., gyaku dz	
Gyaku zuki, gyaku zuki (с шагом)	
Gyaku zuki, uraken uchi (с шагом)	
Zuki kombinācijas	1#1
Mae geri, oi dz.	4#4
Gyaku dz., mae geri	
Gyaku dz., mawashi geri	
Gyaku dz., kizami mawashi geri	
Gyaku dz., yoko geri	
Ushiro geri, gyaku dz.	
Ura mawashi geri	
Gyaku dz., ura mawashi geri	
Keri kombinācijas	1#1
Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri (uz vietas)	5#5

Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

KATA:

3 kyu – Bassai-Dai
2 kyu – Bassai-Dai, Dzion
1 kyu - Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai

Bunkai – всем!

KUMITE

Jyu ippon kumite
Jo dan: kizami dz., oi dz., gyaku dz.
Chu dan: kizami dz., oi dz., gyaku dz.
Mae geri, Yoko geri kekomi, Mawashi geri, Ura mawashi geri, Ushiro geri.

Jiy-kumite

Детям, Кадетам, Женщинам - 2.00 мин., Взрослым мужчинам – 3.00 мин.

Удары руками и ногами в «лапу» с постоянно меняющимся положением. (4 – 6 – 8 раз)

Старше 16 лет – Tamasivari (доски 1,5-2 см), 3kyu – 1 удар рукой или ногой (по выбору),

2kyu – 2 удара рукой или ногой (разные, по выбору),

1kyu – 3 удара рукой или ногой (разные, по заданию экзаменатора)