



Sporta klubs "IPPON.LV"



10 kyu

uz tiesībām nesāt "kimono"

(tikai bērniem jaunākiem par 18 g.)

Fiz. sagatavotība:

Atspiešanās - 10 reizes
Lecieni "Jamp" - 10 reizes
Prese - 10 reizes

Lokanība:

kreisais "špagats"
labais "špagats"
sānu "špagats"

Kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (chudan) **4#4**
Oi dzuki (jodan) **4#4**
(sitiens ar roku)

Age uke **4#4**
Uchi uke **4#4**
Soto uke **4#4**
Gedan baray **4#4**
(aizsargāšanas bloki)

Mae geri (keage, chudan), gedan baray **5#5 (mawate) (pagriezties par 180)**
(sitiens ar kāju, pēc sitiena bloks)

kata

TEI KYOKU SHODAN (KATA – formāls vingrinājums ar sitieniem un blokiem, "cīņa ar ēnu")

kumite

Sanbon kumite: oi dzuki (jodan) **3#3**
oi dzuki (chudan)
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri **1#1**

Terminoloģija:

Ippon.lv	Sporta kluba nosaukums	Sensej	Skolotājs, treneris
Joi	Uzmanību, sagatavoties	Serecu	Nostāties 1 līnijā
Hajime	Sākt	Atsumare	Sastāties pa 4 (3,5,6)
Jame	Pabeigt	Moto no ichi	Atgriezties savās vietās
Mae	Uz priekšu	Age	Uz augšu
Ushiro	Uz atpakaļu	Otoshi	Uz leju
Hidari	Kreisā puse	Joko	Uz sānu
Migi	Labā puse	Mawate	Pagrieztiens pa 180 grādiem