



Спортивный клуб "IPPON.LV"



10 кyu

на право ношения «кимоно»

(только для детей младше 18 лет)

Физ.подготовка:

Отжимания - 10 раз
Прыжки «Jump» - 10 раз
Пресс - 10 раз

Растяжка:

левый «шпагат»
правый «шпагат»
поперечный «шпагат»

kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (chudan) **4#4** (4 раза вперёд и 4 раза назад)
Oi dzuki (jodan) **4#4**
(удар рукой)

Age uke **4#4**
Uchi uke **4#4**
Soto uke **4#4**
Gedan baray **4#4**
(защитные блоки руками)

Maе gerі (keage, chudan), gedan baray **5#5** (mawate) (разворот на 180 град.)
(удар ногой с последующим защитным блоком)

kata

TEI KYOKU SHODAN (KATA – формальное упражнение (бой с воображаемыми соперниками) с 12 ударами руками и 8 защитными блоками)

kumite

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

Терминология:

Ippon.lv	Название клуба	Sensej	Учитель
Joi	Внимание, приготовиться	Serecu	Построиться в 1 линию
Hajime	Начать	Atsumare	Построиться по 4 чел.
Jame	Закончить	Moto no ichi	Встать на свои места
Maе	Вперёд	Age	Вверх
Ushiro	Назад	Otoshi	Вниз
Hidari	Левая сторона	Joko	Вбок (в сторону)
Migi	Правая сторона	Mawate	Разворот (на 180 градусов)