



Sporta klubs "IPPON.LV"



3 – 1 kyu uz brūno jostu

Fiz. sagatavotība:

Atspiešanās	- 45 – 50 - 55 reizes
Lecieni "Jamp"	- 45 – 50 - 55 reizes
Prese	- 45 – 50 - 55 reizes

Lokanība:

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

Kihon kamae

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

Jebkura kihona izmantošana ar partneri (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

KATA:

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

Bunkai – visiem!

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

bērniem, kadeti, junioriem - 2.00 min., pieaugušajiem vīriešiem – 3.00 min.

Sitieni ar rokām un kājām pa boksa ķepu (boksa ķepa pastāvīgi maina pozīciju)

Vecākiem par 16 gadiem – Tamasivari (dēji 1,5-2 cm)