



Sporta klubs "IPPON.LV"



4 kyu uz zil-brūno jostu

Fiz. sagatavotība:

Atspiešanās - 40 reizes
Lecieni "Jamp" - 40 reizes
Prese - 40 reizes

Lokanība:

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

Kihon kamae

Gyaku dz. (chu), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) **3#3** (mawate)
Kizami dz. (jo), oi dz. (chu), gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mae geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., yoko geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri (keage), mae geri (kekomi), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, yoko geri (keage), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Ushiro geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Yoko geri, ushiro geri, mawashi geri, mae geri, uraken uchi, gyaku dz. (chu) **1#1**

Mawashi geri
Gyaku dz., mawashi geri **3#3**
Gyaku dz., kizami mawashi geri
Ura mawashi geri
Gyaku dz., ura mawashi geri
Gyaku dz., kizami ura mawashi geri

Jebkura kihona izmantošana ar partneri (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

kata

TEKKI SHODAN «+» bunkai – visiem

Divi sitieni ar roku + divi sitieni ar kāju pa boksa ķepu (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

kumite

Jyu - Ippon kumite : (kamae) oi dz. (jo), oi dz. (chu),
mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari) **1#1**

Jiy-kumite
Bērniem - 1.00 min.,
Pieaugušajiem - 2.00 min.