



Спортивный клуб "IPPON.LV"



5 кyu

на зелёно-синий пояс – национальная аттестация (для детей)

на синий пояс

Физ.подготовка:

Отжимания - 35 раз
Прыжки «Jump» - 35 раз
Пресс - 35 раз

Растяжка:

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

kihon (zenkutsu dachi)

Gyaku dz. (chu), kizami dz. (jo), oi dz. (chu)

4#4

Gyaku dz. (chu), age uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), uchi uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), soto uke, oi dz.

Gyaku dz. (chu), gedan barai, oi dz.

Soto uke, yoko empi uchi (kb-d), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) (z-d)

Shuto uke (kk-d), kizami mawashi geri, nukite (z-d)

Mae geri (keage), mae geri (kekomi), oi dz. (jo), gyaku dz. (chu)

3#3 (mawate)

Mae geri (keage), yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mae geri, mawashi geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Yoko geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)

Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)

1#1

Z-d : Mae geri, yoko geri, ushiro geri 5#5

Спарринговый вариант: Kizami zuki, gyaku zuki

3#3

Gyaku zuki, gyaku zuki (с шагом)

Mawashi geri

Gyaku dz., mawashi geri

Gyaku dz., kizami mawashi geri

Ura mawashi geri

Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

kata

HEIAN GODAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + два удара ногой (по заданию экзаменатора)

kumite

Ippon kumite : oi zuki (jo), mae geri, yoko geri, oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari)

1#1

Jiy-kumite

Детям - 1.00 мин., Взрослым - 2.00 мин.