



Sporta klubs "IPPON.LV"



6 kyu

uz oranži-zalo/zalo jostu

Fiz. sagatavotība:

Atspiešanās	- 30 reizes
Lecieni "Jamp"	- 30 reizes
Prese	- 30 reizes

Lokanība:

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

Kihon (zenkutsu dachi)

Gyaku sanbon zuki (chu, jo, chu)	4#4
Age uke, gyaku z., mawashi empi uchi	
Uchi uke, kizami z.(jo), gyaku z.	
Soto uke, uraken uchi (jo), gyaku z.	
Gedan barai, yoko empi uchi (kb-d), gyaku z.	
Shuto uke (kk-d), kizami mae geri, gyaku z.	
Mae geri, soto uke, gyaku dzuki	5#5 (mawate)
Yoko geri (kekomi), uchi uke, gyaku dzuki	
Mawashi geri (jo), gedan baray, gyaku dzuki	
Ushiro geri, age uke, gyaku dzuki	
Mae geri, mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.	1#1
Z-d : Mae geri (kekomi), yoko geri (kekomi) (uz vietas, nenolikot kāju)	5#5
Kamae: Kizami zuki	4#4
Gyaku zuki	
Kizami zuki, gyaku zuki	3#3
Gyaku zuki, gyaku zuki	

Jebkura kihona izmantošana ar partneri (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

kata

HEIAN GODAN «+» **bunkai – visiem**

Divi sitiēni ar roku pa boksa ķepu + sitiēns ar kāju

kumite

<i>Ippon kumite</i> :	oi zuki (jo),	mae geri,	yoko geri,
	oi zuki (chu),	mawashi geri,	ushiro geri.
	(migi + hidari)		1#1