



Спортивный клуб "IPPON.LV"



6 кyu

на оранжево-зелёный пояс – национальная аттестация (для детей)

на зелёный пояс

Физ.подготовка:

Отжимания - 30 раз
Прыжки «Jump» - 30 раз
Пресс - 30 раз

Растяжка:

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

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) (на месте, без опускания ноги) 5#5

Камае: (спарринговый вариант) Kizami zuki 4#4
Gyaku zuki
Kizami zuki, gyaku zuki 3#3
Gyaku zuki, gyaku zuki

Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

kata

HEIAN YONDAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + удар 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