



Sporta klubs "IPPON.LV"



7 kyu

uz dzeltenī-oranžu/oranžu jostu

Fiz. sagatavotība:

Atspiešanās - 20 reizes
Lecieni "Jamp" - 20 reizes
Prese - 20 reizes

Lokanība:

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

Kihon (zenkutsu dachi)

Sanbon dzuki (jodan, chudan, chudan) **4#4**
Uraken uchi (jo), nidan dzuki
Age uke, nidan dzuki
Uchi uke, nidan dzuki
Soto uke, nidan dzuki
Gedan baray, nidan dzuki
Shuto uke (kk-d), nukite (z-d)
Soto uke (z-d), yoko empi uchi (kb-d)
Mae geri, oi z.(jo), gyaku z. **5#5 (mawate)**
Yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku z.
Mawashi geri (jo), uraken uchi (jo), gyaku z.
Ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.
Z-d: mae geri (keage), yoko geri (keage) (uz vietas, nenolikot kāju) **5#5**

Kamae: pārvietošanās stājās – izklupiens, pieliekošais solis, solis, aizeja uz sāniem ar blokiem

Kizami zuki **4#4**
Gyaku zuki

Jebkura kihona izmantošana ar partneri (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

kata

HEIAN GODAN «+» **bunkai – visiem**

Taisns sitiens pa boksa ķepu (pēc eksāmina pienēmēja uzdevuma)

kumite

Sanbon kumite: oi dzuki (jodan) **3#3**
oi dzuki (chudan)
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri **1#1**
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mawashi geri