



Sporta klubs "IPPON.LV"



8 kyu

uz balti-dzeltenu jostu/dzeltenu jostu

Fiz. sagatavotība:

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

Lokanība:

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

Kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jo), gyaku dzuki (chu) **4#4**
Uraken uchi (jo), gyaku dzuki (chu)
Age uke, gyaku dzuki (chu)
Uchi uke, gyaku dzuki (chu)
Soto uke, gyaku dzuki (chu)
Gedan baray, gyaku dzuki (chu)
Shuto uke (kk-d), gyaku dzuki (chu)
Mae geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – keage, atpakaļ – kekomi) **5#5** (mawate)
Yoko geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – keage, atpakaļ – kekomi)
Mawashi geri, gyaku dzuki (chu) (uz priekšu – chudan, koshi; atpakaļ – jodan, kubi)
Ushiro geri, gyaku dzuki (chu)
Yoko geri (keage, kekomi), gedan baray **3#3**
Kamae: pārvietošanās stājās – izklupiens, pieliekošais solis, solis, aizeja uz sāniem

kata

HEIAN NIDAN (vecākiem par 18 g. – «+» bunkai)

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

Terminoloģija: ķermeņa vietas, ar kuriem var izdarīt sitienu:

Seiken	Priekšēja dūres daļa	Kaken	Plaukstas lokanā daļa
Uraken	Apgrieztā dūre	Empi	Elkoņi
Shuto	Plaukstas "riba"	Hiza	ceļi
Haito	Plaukstas "riba" no lielā pirksta puses	Kubi (heisoku)	Pēdas lokanā daļa
Hiraken	Priekšēja daļa pussaliktai dūrei	Koshi	Kāju pirkstu apakša
Nukite	Četru pirkstu beigu daļa	Sokuto	Ārēja pēdas sānu daļa
Tetsui	Norādamā pirksta daļa	Teisoku	Iekšēja pēdas sānu daļa
Teisjo	Plaukstas delna	Kakato	papēdis