



# Sporta klubs "IPPON.LV"



## 9 kyu

### uz tiesībām nesāt kluba Ippon.lv emblēmu

#### **Fiz. sagatavotība:**

Atspiešanās - 15 reizes  
Lecieni "Jamp" - 15 reizes  
Prese - 15 reizes

#### **Lokanība:**

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

### Kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jodan) **4#4**  
Gyaku dzuki (chudan)  
Age uke  
Uchi uke  
Soto uke  
Gedan baray  
Shuto uke (kokutsu dachi)

Mae geri keage, gedan baray **5#5 (mawate)**

Mae geri kekomi, gedan baray

Yoko geri keage (kiba dachi), gedan baray **3#3**

Yoko geri kekomi (kiba dachi), gedan baray

### kata

HEIAN SHODAN (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**

#### **Terminoloģija:**

Senpai	Instruktors	Jodan	Augšējais līmenis (galva)
Dodjo	Treniņu zāle	Chudan	Vidējais līmenis (ķermenis)
Tori	Uzbrūkošais	Gedan	Zem jostas līmenis
Uke	Aizsargājošais	Zuki	Taisns sitiens ar roku
Seidza	Apsēsties	Uchi	Aplveida sitiens ar roku
Tate	Piecelties	Geri	Sitiens ar kāju
Purike	Cita puse	Arigato	Paldies
Mawashi	Pa apli	Saionara	Uz redzēšanas