



# Daugavpils karate school

## 10 (II) KYU

### KIHON – TEHNIKA:

**Hatiji dachi** – stāja, pēdas plecu platumā;

**Yoi dachi** – gatavība (būt gatavam) cīņai;

**Musubi dachi** – stāja (papēži kopā, pirkstgali izvērsti) etiķetei;

**Rei** – paklanīšanās-sasveicināšanās;

**Seiza** – stāvoklis sēdus uz papēžiem, priekš noskaņošanās (meditācijas) un etiķetes;

**Dza rei** – paklanīšanās sēdus;

**Tate** – piecelties;

**Yoi dachi** – gatavība (būt gatavam) cīņai;

**Kamaete** – apstāšanās stājā cīņai;

**Zenkutsu-dachi** – stāja, pēdas plecu platumā, viena kāja saliekta ceļī priekšā, otra kāja iztaisnota aizmugurē;

**Oi zuki** – taisns sitiens ar dūri pārvietojoties zenkutsu-dachi;

**Age-uke** – augšējais bloks;

**Gedan-barai uke** – apakšējais bloks;

### ***Karate terminology:***

Karatedo, karateka, dojo, shotokan, shihan, sensei, sempai, kohai, hidari, migi.