



# Daugavpils karatē skola

## 10(I) KYU

*(Kimono ar balto aukliņu, pirmā pakāpe)*

### **КИНОН – ТЕХНИКА:**

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

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

**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;

### **КИНОН – ТЕХНИКА:**

**Yoi dachi** – стойка готовности к бою;

**Musubi dachi** – стойка (пятки вместе, носки врозь), для этикета;

**Rei** – поклон-приветствие;

**Seiza** – положение сидя на пятках для настроя (медитации) и этикета;

**Dza rei** – поклон сидя;

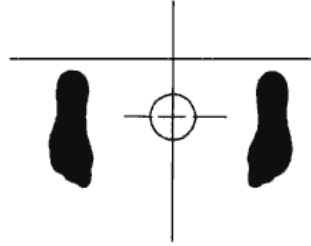
**Tate** – встать;

**Yoi dachi** – готовность к бою;

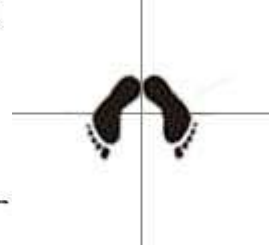
## ***Karatē terminoloģija***

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

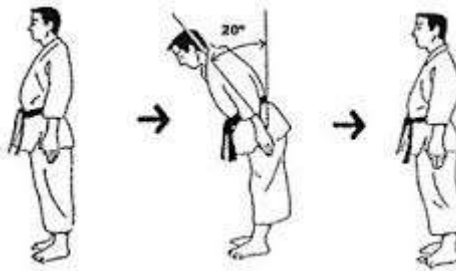
*\*KYU - Karatē meistarības līmenis*



Yoi dachi



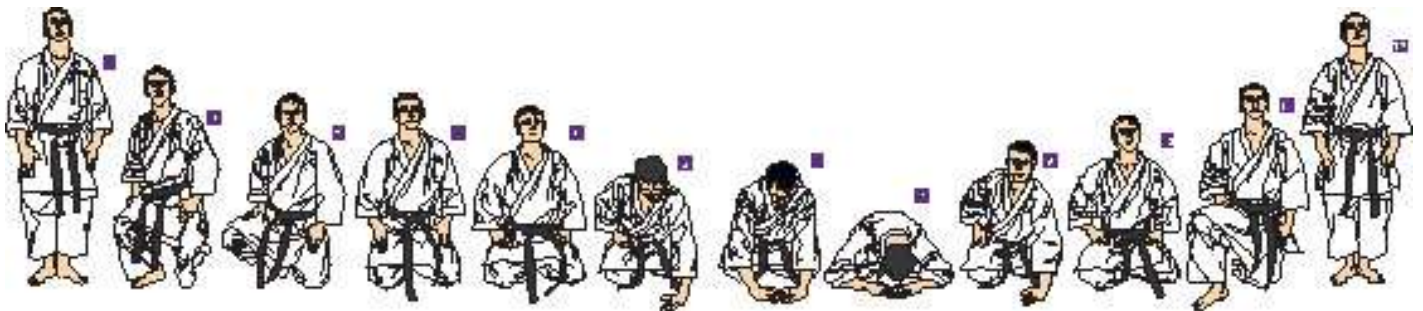
Musubi dachi



Rei



Seiza



musubi dachi ----- seiza ----- dza rei ----- tate ----- musubi dachi