



Daugavpils karatē skola

10 (II) KYU

(Kimono ar balto aukliņu, otra pakāpe; skolas emblēma)

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 celī priekšā, otra kāja iztaisnota aizmugurē;

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

Age-uke – augšējais bloks;

Gedan-barai uke – apakšējais bloks;

Karatē terminoloģija:

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

**KYU - Karatē meistarības līmenis*

www.daugavpils-karate.lv