



Daugavpils karatē skola

10 (II) KYU

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

KIHON – TEHNIKA:

Hatiji dachi – стойка, стопы на ширине плеч;

Yoi dachi – готовность к бою;

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

Rei – поклон-приветствие;

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

Dza rei – поклон сидя;

Tate – встать;

Yoi dachi – готовность к бою;

Kamaete – боевая постановка в стойку;

Zenkutsu-dachi – стойка, „лучника”;

Oi zuki – прямой удар кулаком в перемещении, в zenkutsu-dachi;

Age-uke – верхний блок;

Gedan-barai uke – нижний блок;

Karatē terminoloģija:

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

**KYU - Karatē meistarības līmenis*

www.daugavpils-karate.lv