



# DAUGAVPILS KARATĒ SKOLA



## 4 KYU(I; II)

(Zilā josta, pirmā un otrā pakāpe)

<b>KIHON</b> (karatē bāzes tehnika)	<b>Zenkutsu-dachi:</b> Sanbon-zuki; Age-uke/gyaku-zuki/age-empi-uchi; Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-zuki; Uchi-uke/kizamu-zuki/gyaku-zuki; <b>Kokutsu-dachi:</b> Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Sanbon-mae-geri; <b>Kiba-dachi:</b> Yoko-geri keage/yoko-geri kekomi; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Mawasi-geri; Ura-mawashi-geri; Ushiro-geri; Mae-geri/mawashi-geri; Mawasi-geri/ura-mawashi-geri; Mawashi-geri/ ushiro-geri; Shiho-gyaku-zuki; Shiho-empi-uchi; Shiho-geri.
<b>KATA</b> (cīņas formālo vingrojumu kompleksi)	Heian Godan; Tekki-Shodan.
<b>KUMITE</b> (tuvcīņas māksla)	Kihon-ippon-kumite: <ul style="list-style-type: none"><li>• Jodan</li><li>• Chudan</li><li>• Mae-geri</li><li>• Mawashi-geri</li><li>• Yoko-geri-kekomi</li><li>• Ushiro-geri</li></ul>

\*KYU - Karatē meistarības līmenis