



# DAUGAVPILS KARATĒ SKOLA



## 6 KYU(I)

(Zaļā josta, pirmā pakāpe)

<b>KIHON</b> (karatē bāzes tehnika)	<b>Zenkutsu-dachi:</b> Ren-zuki; Age-uke/gyaku-zuki; Uchi-uke/gyaku-zuki; Soto-uke/gjaku-zuki; Gedan-barai/gyaku-zuki; Shuto-uchi; <b>Kokutsu- dachi:</b> Shuto-uke; Shuto-uke/gyaku-nukite; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Uraken-uchi; Mae-ren-geri <b>Kiba-dachi:</b> Yoko-geri keage; Yoko-geri kekomi; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri;
<b>KATA</b> (cīņas formālo vingrojumu kompleksi)	Heian shodan; Heian nidan.
<b>KUMITE</b> (tuvcīņas māksla)	Gohon kumite.

## 6 KYU(II)

(Zaļā josta, otrā pakāpe)

<b>KIHON</b> (karatē bāzes tehnika)	<b>Zenkutsu-dachi:</b> Sanbon-zuki; Age-uke/ gyaku-zuki; Soto-uke/kizami uraken-uchi/gjaku-zuki; Uchi-uke/kizamu-zuki/ gyaku-zuki; Shuto-uchi/gyaku-nukite; <b>Kokutsu- dachi/zenkutsu-dachi:</b> Shuto-uke/kizami mae-ger/gyaku-nukite; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Mae-ren geri; Kizami mae-geri/mae geri; <b>Kiba-dachi:</b> Yoko-empi-uchi; Yoko-geri keage; Yoko-geri kekomi; <b>Zenkutsu-dachi:</b> Mawashi-geri; Ura-mawashi-geri; Shiho-gyaku-zuki.
<b>KATA</b> (cīņas formālo vingrojumu kompleksi)	Heian shodan; Heian nidan; Heian sandan.
<b>KUMITE</b> (tuvcīņas māksla)	Sanbon kumite.

\*KYU - Karatē meistarības līmenis