



DAUGAVPILS KARATĒ SKOLA



7 KYU(I)

(Oranžā josta, pirmā pakāpe)

KIHON (karatē bāzes tehnika)	Zenkutsu-dachi: Oi-zuki; Age-uke/gyaku-zuki; Soto-uke/ gyaku -zuki; Uchi-uke/gyaku-zuki; Gedan-barai/ gyaku -zuki; Shuto-uchi; Kokutsu- dachi: Uchi-uke; Shuto-uke; Zenkutsu-dachi: Mae-ren-geri Kiba-dachi: Yoko-geri keage Yoko-geri kekomi
KATA (cīņas formālo vingrojumu kompleksi)	Heian shodan
KUMITE (tuvcīņas māksla)	Gohon kumite

7 KYU(II)

(Oranžā josta, otra pakāpe)

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

*KYU - Karatē meistarības līmenis