



DAUGAVPILS KARATĒ SKOLA



8 KYU(I)
(Dzeltenā josta, pirmā pakāpe)

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

8 KYU(II)
(Dzeltenā josta, otrā pakāpe)

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

*KYU - Karatē meistarības līmenis