



# DAUGAVPILS KARATĒ SKOLA



## 9 KYU(I)

(Baltā josta, pirmā pakāpe)

<b>KIHON</b> (karatē bāzes tehnika)	<i>Hatiji dachi;</i> <i>Yoi dachi;</i> <i>Musubi dachi;</i> <i>Rei;</i> <i>Kamaete;</i> <i>Zenkutsu-dachi;</i>  <b>Zenkutsu-dachi:</b> <i>Oi-zuki;</i> <i>Age-uke;</i> <i>Gedan-barai uke;</i> <i>Mae-geri.</i>
--	--

## 9 KYU(II)

(Baltā josta, otrā pakāpe)

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

\*KYU - Karatē meistarības līmenis