6 KYU-GREEN BELT

KIHON

1. Ren-tsuki, zkd
2. Age – uke/gyaku-tsuki, zkd
3. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
4. Soto-uke/kizami-uraken-uchi/gyaku-tsuki, zkd
5. Shuto-uke/kizami-mae-geri/gyaku-nukite, kkd/zkd
6. Shuto-uchi, zkd
7. Yoko-empi-uchi, kbd
8. Mae-geri, zkd
9. Mae-ren-geri (jodan/chudan), zkd/hsd/zkd
10. Yoko-geri-keage, kbd
11. Yoko-geri-kekomi, kbd
12. Mawashi-geri, zkd
13. Ura-mawashi-geri, zkd
14. Ushiro-geri (back forward), zkd
15. Shiho-gyaku-tsuki, zkd

KATA: Heian-SANDAN

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE:

TORI: Oi-tsuki jodan
Oi-tsuki chudan
Mae-geri chudan
Mawashi-geri jodan

UKE: Kontr. Gyaku-tsuki

Zkd-Zenkutsu-dachi

Kkd-Kokutsu-dachi

Kbd-Kiba-dachi

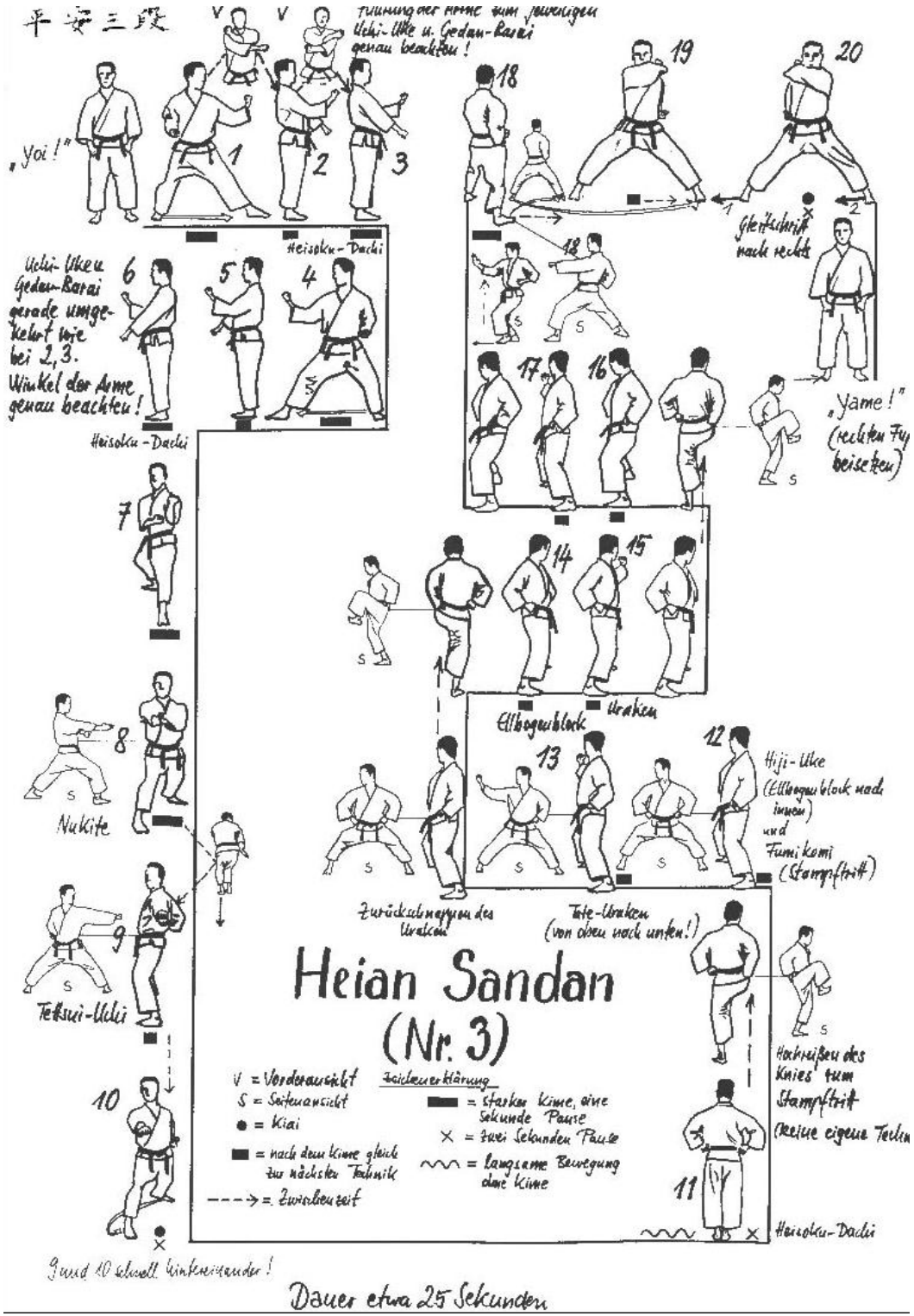
Hsd-Heisoku-dachi

WKF: Hidari Zenkutsu-dachi, migi Zenkutsu-dachi.

Передвижение в этих стойках. Челнок.

Смена стойки по команде. Передвижение вперёд назад в этих стойках. Передвижение вперёд назад в стойках приставными шагами. Передвижение в сторону. Передвижение по диагонали вперёд со сменой стойки. Яку цуки чудан. Яку цуки дзёдан. Кидзами цуки дзёдан. Кидзами цуки яку цуки. Два яку цуки чудан со сменой стойки. Два яку цуки дзёдан со сменой стойки. Защита: кидзами нагаши уке чудан, яку нагаши уке чудан. Кидзами нагаши уке дзёдан. Яку нагаши уке дзёдан.

Яку маваши гери чудан. Яку маваши гери дзёдан. Яку цуки яку маваши гери чудан/дзёдан.

Акробатика: Кувырок вперёд с группировкой. Кувырок назад со страховкой. Кувырок через правое/левое плечо. Кувырок через правое/левое плечо со страховкой. Падение вперёд со страховокой. Падение назад со страховокой. Падение в сторону со страховкой. Колесо. Стойка на голове. Выход с головы на ноги.

Физ.подготовка: 40 отжиманий, 40 пресс, 40 приседаний, 40 спина.