

6 KYU-ORANGE BELT with green stripe

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

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.

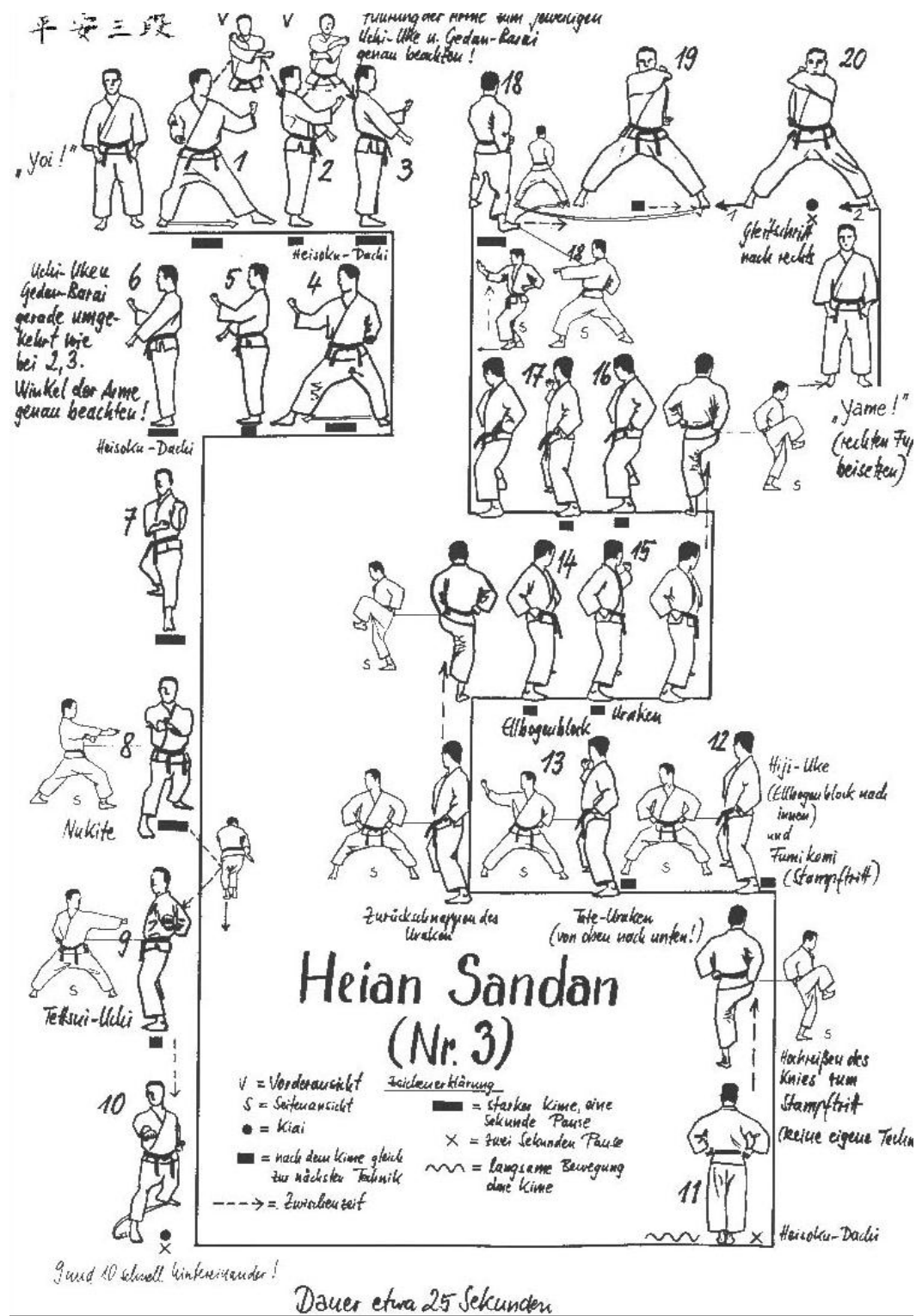
Передвижение в этих стойках. Челнок.

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 дзедан. Кидзами цуки дзедан. Кидзами цуки яку цуки. Два яку цуки чудан со сменой стойки. Два яку цуки дзедан со сменой стойки. Защита: кидзами нагаши уке чудан, яку нагаши уке чудан. Яку мавашии гери чудан.

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

Физ.подготовка: 35 отжиманий. 35 пресс. 35 приседаний. 35 спина.



Grund 40 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden