

9 kyu

tiesības nēsāt kluba emblēmu

Fiz. sagatavotība:

Roku saliekš, iztaisn. -	15 reizes	Lokanība:	Kreisais «špagats»
Lēcieni «Jump» -	15 reizes		Labais « špagats »
Prese -	15 reizes		Vidējais «špagats t»

Bērniem līdz 18 gadiem «+» **akrobātika:**

«ritentiņš» uz kreisās un labās rokas

«tiltiņš»

kūlenis uz priekšu

kūlenis atpakaļ

kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jodan) 4#4

Gyaku dzuki (chudan)

Age uke

Uchi uke

Soto uke

Gedan baray

Shuto uke (kokutsu dachi)

Mae geri keage, gedan baray 5#5 (mawate)

Mae geri kekomi, gedan baray

Yoko geri keage (kiba dachi), gedan baray 3#3

Yoko geri kekomi (kiba dachi), gedan baray

kataHEIAN SHODAN (KATA ar 22 uzbrukuma un aizsardzības kustībām)
(vecākiem par 18 gadiem – «+» **bunkai**)***kumite******Gohon kumite:*** oi dzuki (jodan) 5#5

oi dzuki (chudan)

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri

!!!Terminoloģija!!!