

2 кю

"Основной смысл каратэ заложен в поисках истинной сущности приема".

Масутацу Ояма

Пояс ■■■ коричневый

Кихон:

1. хиракэн-цуки дзёдан
2. хиракэн-цуки тюдан
3. хиракэн ороси-ути
4. хиракэн маваси-ути
5. хайсю-ути дзёдан
6. хайсю-ути тюдан
7. агэ-цуки дзёдан
8. кокэн-укэ дзёдан
9. кокэн-укэ тюдан
10. кокэн-укэ гэдан
11. из пр. сантин-дати, начиная с правой ноги, тоби нидан-гэри и выход в лев. дзёю-камаэ
12. тоби маз гэри (с передней) - 1 метод
13. тоби маз гэри («ножницы») - 2 метод
14. тоби маз гэри (с задней) - 3 метод, с последующим выходом в пр. дзёю-камаэ
15. отход назад (4 шага) в пр. Сантин-дати

Рэнраку №9: с отшагом назад сэйкэн маз гэдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго-ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маз-гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маз гэдан барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан.

Примечания:

- отшаг, подшаг - это движение назад, вперед без смены сторон стойки;
- шаг - это движение назад, вперед со сменой сторон стойки;
- все удары ногами выполняются поочередно разными ногами;
- кулаки все время сжаты.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай дай

Кумитэ: дзёю кумитэ (25 боёв)

Упражнения:

- 50 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 100 подъемов туловища из положения лежа
- 70 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова:

Хиракэн - «плоский кулак»

Хайсю - тыльная сторона ладони

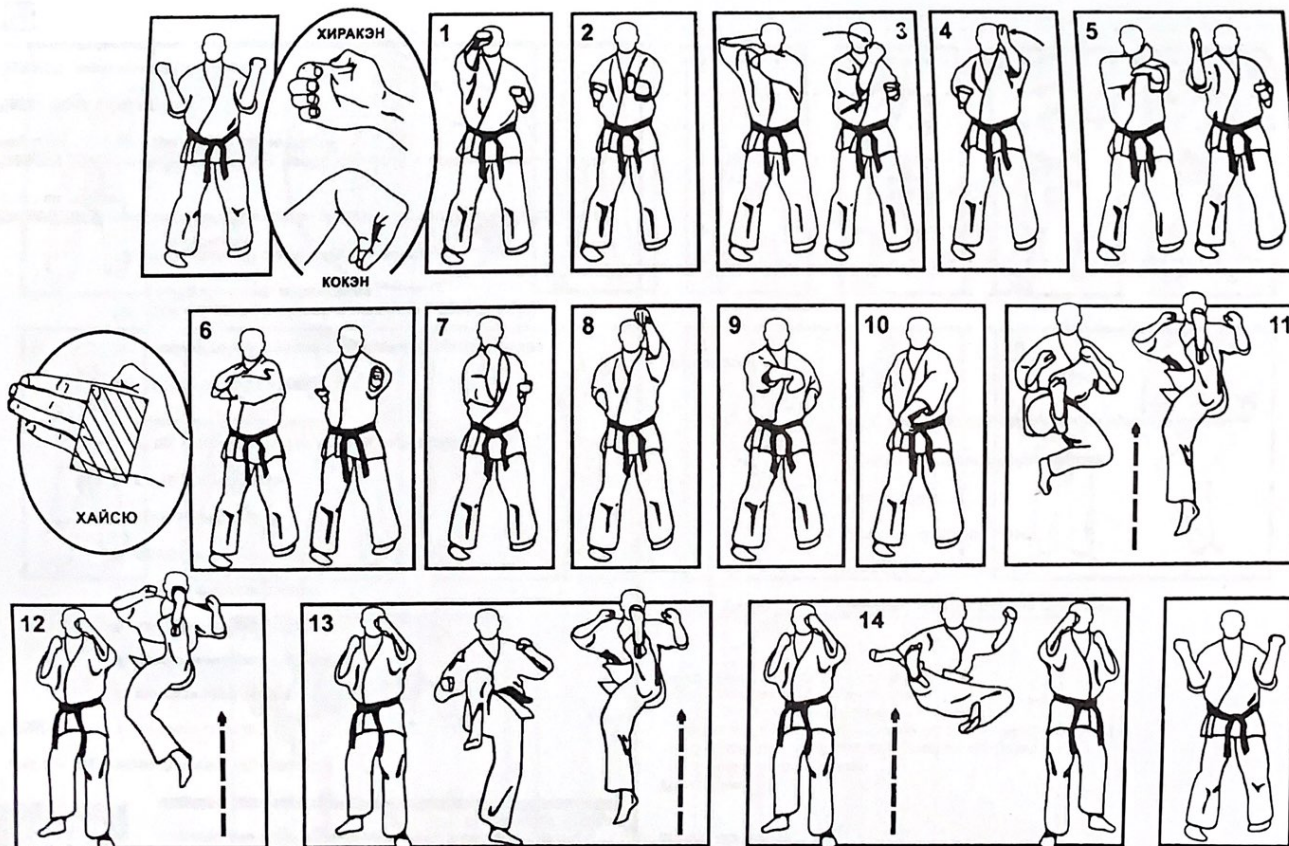
Кокэн - «дуга кулака»

Тоби - в прыжке, прыжковый

Нидан - двухкратный, двухуровневый

Для заметок

17



18