

Sandan Karate SE

10. KYU / 1 citromsárga csík a fehér övön /

/a gyakorlatokat minimum ötször kell bemutatni /

KIHON (Alaptechnikák)

- 1.heisoku dachi, musubi dachi, yoi dachi
- 2.jodan tsuki
- 3.chudan tsuki
- 4.age uke
- 5.soto ude uke
- 6.gedan barai



Helyben yoi dachi-ból

7.zenkutsu dachi haladással 5X előre 5X hátra /morote gedan barai kéztartással/

8.heisoku dachi-ból mae geri chudan helyben /morote gedan barai kéztartással/

KATA (Formagyakorlat)

Taikyoku shodan (számolásra)

- Karate elmélet:**
- karate ruha helyes viselése, öv megkötése
 - karate etikett sorakozónál (sorakozó-leülés-köszönés)
 - számolás tízig japánul
 - bal-jobb oldal, támadási szintek neve japánul
 - milyen Karate stílust és iskolát tanulunk az edzéseken

ERŐNLÉT:

- 5X3 fekvőtámaszból karhajlítás
- 5X4 álló helyzetből térdfelrántás
- 5X4 zsugorulásból kar-láb terpesz
- Ingafutás: 30másodperc alatt minimum 9db bolya érintés