3 кю

"Высокая культура ведет к красоте, невысокая – к украшательству. Люди, развитые в основном физически, пыхтят от напряжения и пропускают тонкий ход. Развитые только интеллектуально – ударяются в идеализм и экзотику, им не хватает эффективности и они не могут реально видеть происходящее.".

Брюс Ли

Стойки: какэ-дати

Кихон:

1. Тюдан хидзи-атэ
2. тюдан маэ хидзи-атэ
3. агэ хидзи-атэ дзедан
4. агэ хидзи-атэ тюдан
5. усиро хидзи-атэ
6. ороси хидзи-атэ
7. сюто дзюдзи-укэ дзедан
8. сюто дзюдзи-укэ гэдан
9. маэ какато-гэри дзедан (с переходом в фудо-дати)
10. маэ какато-гэри тюдан
11. маэ какато-гэри гэдан
12. аго-гэри (с возвратом в пр. сантин-дати)

Ката: пинан соно ён, сантин но ката (с Киай)

Кумитэ: дзию кумитэ (20 боев)

Упражнения:

- 45 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 70 подъемов туловища (из положения лежа)
- 60 приседаний (руки за головой)
- 15 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова:

Какэ-дати ..... скрученная стойка

Хидзи ..... локоть

Атэ ..... цель

Агэ ..... поднимающийся

Какато ..... пятка

Для заметок .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

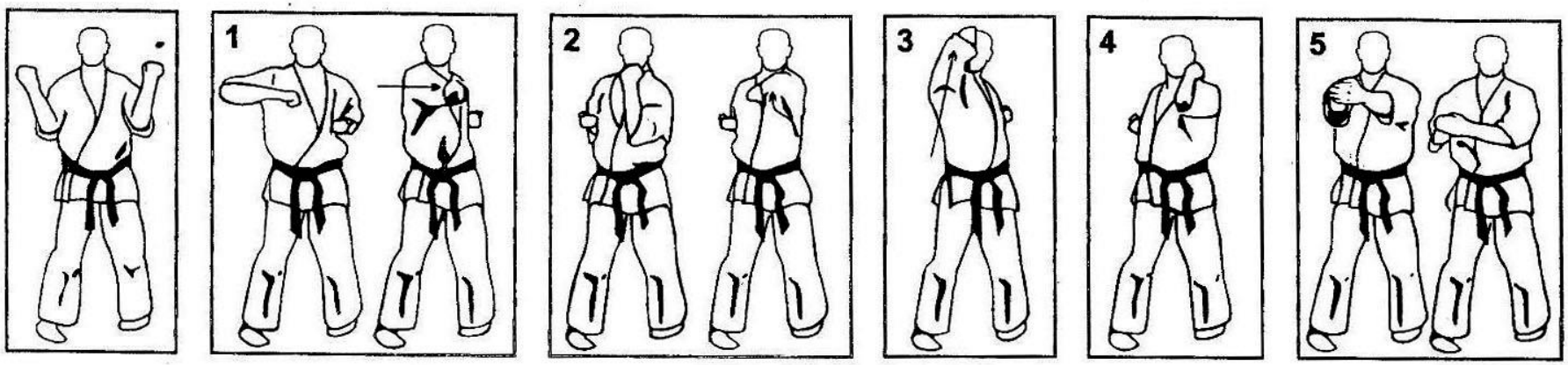
.....

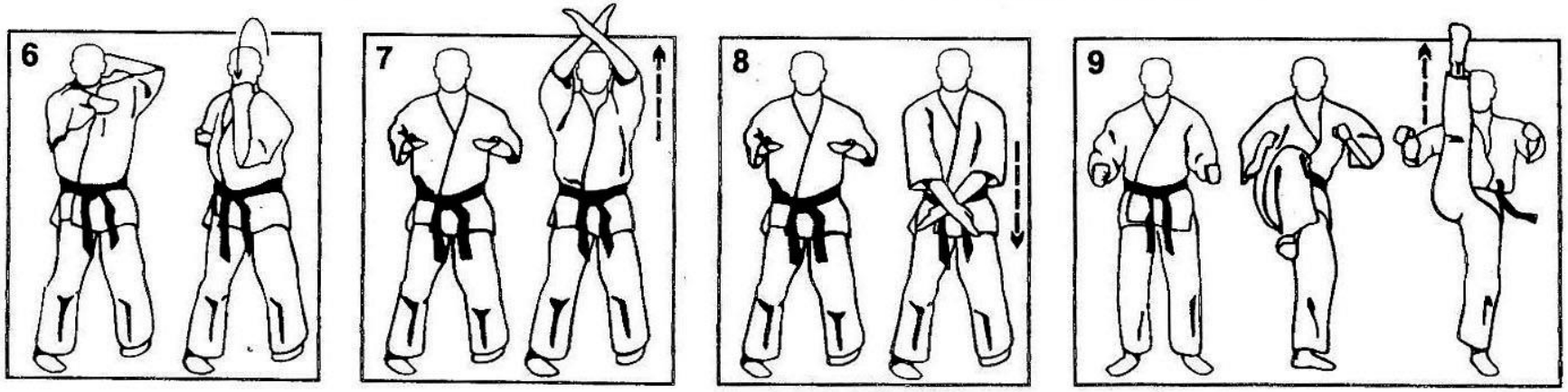
.....

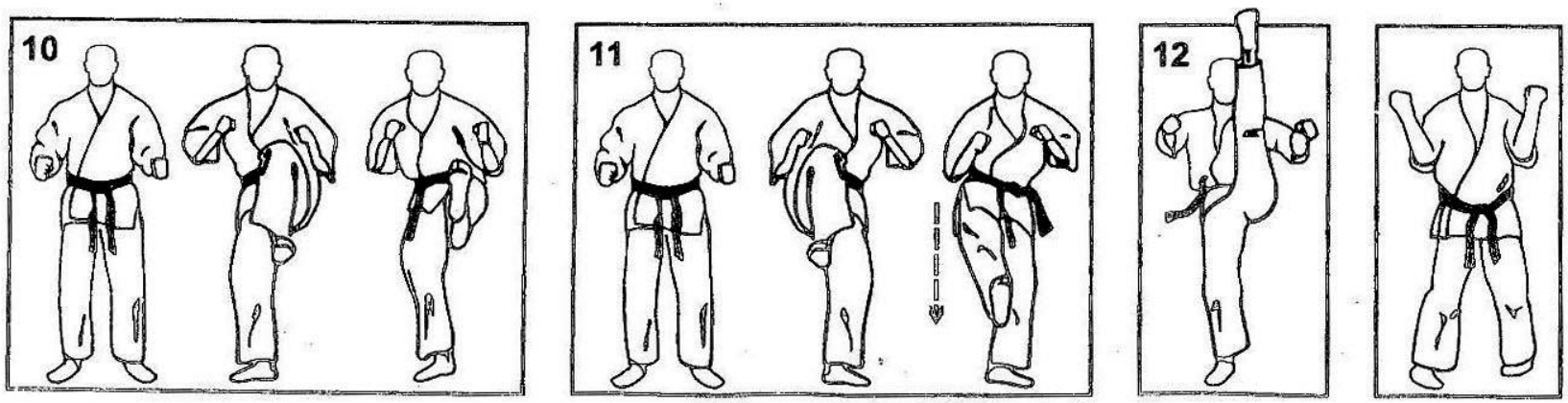
.....

.....

.....







©Портал «Каратэ-ИНФО» http://www.karate-info.ru. Группа Вконтакте: http://vk.com/arhkarate