

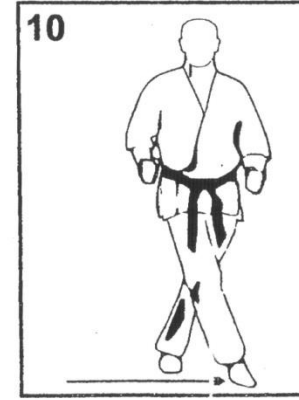
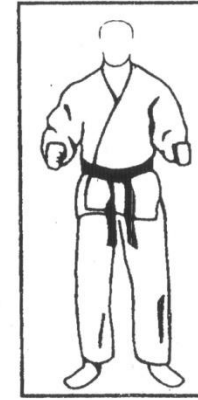
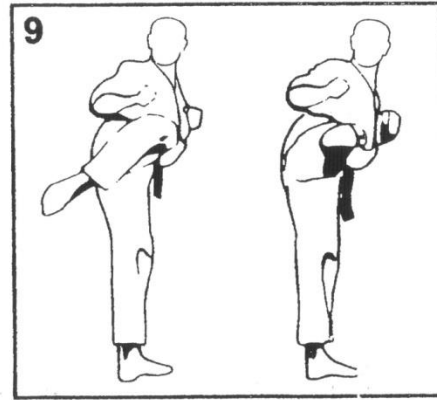
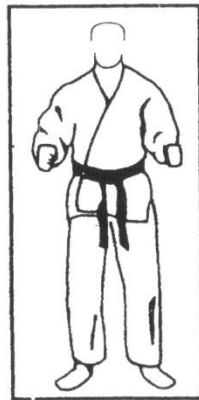
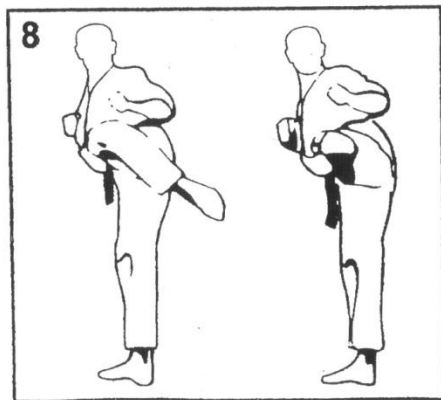
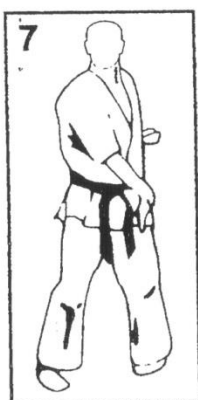
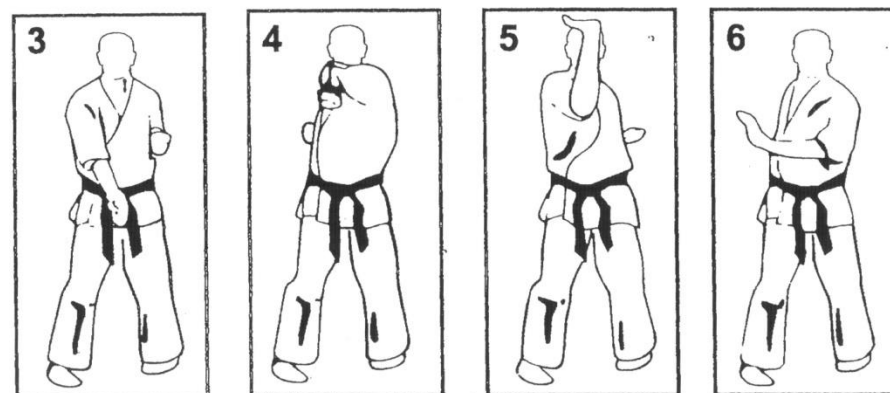
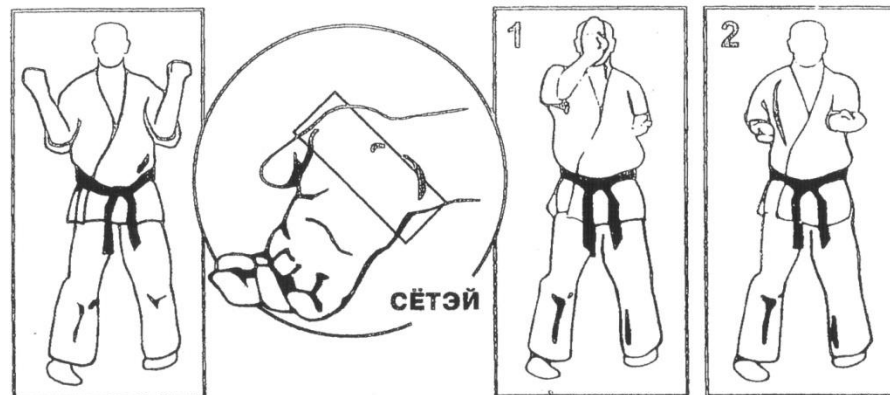
5 кю

"Путь к настоящему каратэ – это избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие тренировки – вторую половину".

Кинва Мабуни

Стойки: мороаси-дати

- Кихон:**
1. сетэй-ути дзедан
 2. сетэй-ути тюдан
 3. сетэй-ути гэдан
 4. дзедан хидзи атэ
 5. сетэй-укэ дзедан
 6. сетэй-укэ тюдан
 7. сетэй-укэ гэдан
 8. тюдан маваси-гэри хайсоку (с переходом в фудо-дати)
 9. тюдан маваси-гэри тюсоку
 10. с заступом правой ногой спереди усиро-гэри тюдан (первый метод)
 11. с поворотом на левой ноге усиро-гэри тюдан (второй метод)
 12. с выходом вперед в лев. какэ-дати усиро-гэри тюдан
с возвратом в какэ-дати, три шага назад в пр. сантин-дати



Рэнраку №7: тюдан усиро-гэри (второй метод) +гяку-цуки тюдан (с реверсом)

Рэнраку №8: маэ-гэри тюдан туюсоку + еко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + гяку- цуки тюдан (с реверсом)

Ката: пинан соно сан

Кумитэ: дзю кумитэ (12 боев)

Упражнения:

- 35 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 45 подъемов туловища из положения лежа
- 40 приседаний (руки за головой)

Новые слова: Мороаси-дати «стойка обеих ног»
Сэтэй «пятка ладони»

