

ТАТИ ВАДЗА

(оба партнера стоят)

СЁМЭН УТИ :

(удар ребром ладони сверху)

иккё

*омоте – под шаг (руку на колено), шаг к партнеру шаг от партнера
ура – ирими (удар в ухо) тенкан, кайтен(сесть на ближнее колено)*

ирими нагэ

база – ирими (руку на лечо) тенкан, кайтен (руку под подбородок)

котэ гаэси

база – Ирими (захват кисти) тенкан, шаг назад, кайтен

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ:

(одноимённый хват за запястье)

иккё

*омоте – под шаг (руку на колено), шаг к партнеру шаг от партнера
ура – (Уракен), ирими (удар в ухо) тенкан, кайтен(сесть на ближнее колено)*

сихо нагэ

*омоте – Под шаг (обработка кисти), шаг вперед, кайтен
ура – Ирими (обработка кисти), тенкан, кайтен*

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ:

(разноименный хват за запястье)

сихо нагэ

*омоте – шаг вперед (удар + захват), шаг вперед, кайтен
ура – (обработка кисти), тенкан, кайтен*

СУВАРИ ВАДЗА

(оба партнера сидят)

СЁМЭН УТИ

(удар ребром ладони сверху):

иккё

*омоте – поднять ногу (руку на колено), шаг к партнеру шаг от партнера
ура – ирими разноименной ногой (удар в ухо) тенкан, кайтен*

РЁТЭ ДОРИ

(хват двумя руками за оба запястья):

КОКЮ ХО

*база – посмотреть на ладони, показать ладони противнику, одна рука вниз,
другая вверх, счистка под ближнюю руку.*

Физкультура:

Укеми (кувырки):

Мая
Усиро
Еко (на 3 такта)
Усиро без кайтена (перикат)

Тай собаки
(передвижения):

Ирими тенкан
Тенкан
Кайтен
Маяси тенсин
Усираси тенсин

Стойки:

Санкакутай/ Ура санкакутай
Хидари ханми/ Миги ханми

Сико:

Мая
Усиро

Каратэ (удары):

Цки (кибодачи)
Двойка (ханми)
Мая гири (ханми)

Акробатика:

Колесо

Отжимание:

20

Приседания:

20