

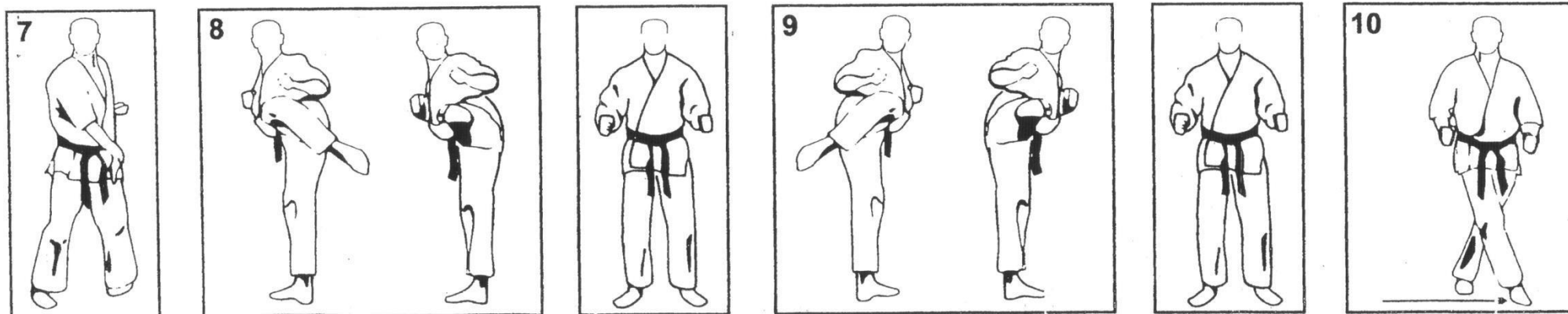
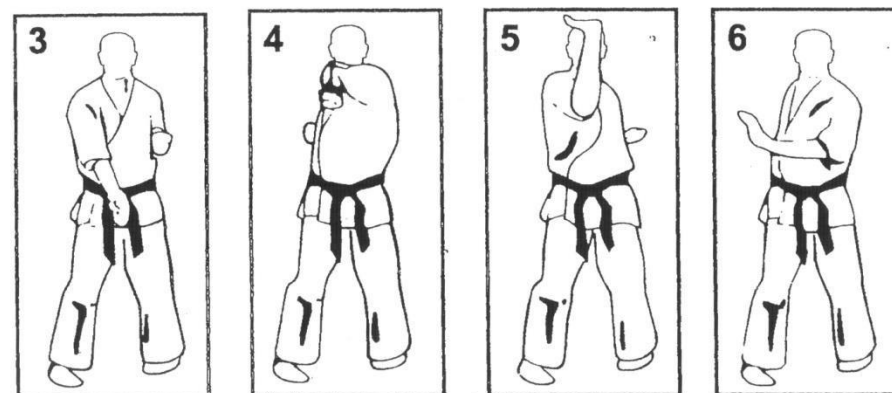
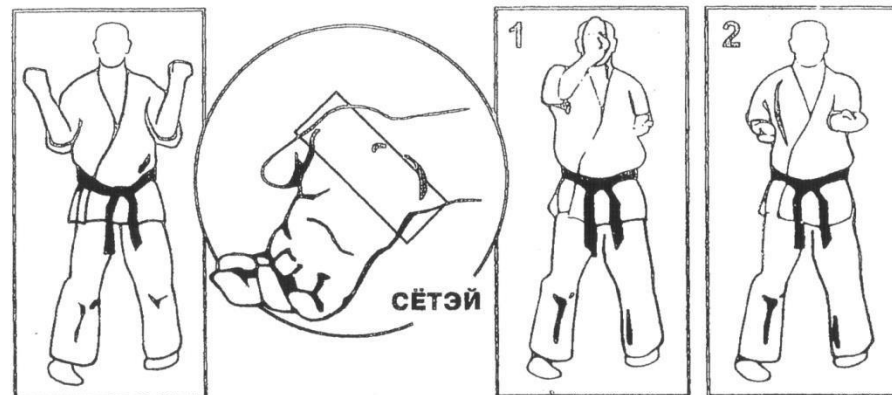
5 кю

"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. Сэтэй ути дзедан
 2. Сэтэй ути тюдан
 3. Сэтэй ути гэдан
 4. Дзедан хидзи атэ
 5. Сэтэй укэ дзедан
 6. Сэтэй укэ тюдан
 7. Сэтэй 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: дзию кумитэ (12 боев)

Упражнения:

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

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

