



Vööprogramm algajale

9. kyū – 8. kyū

9. kyū (valge vöö)

KIHON

1. Choku zuki (otselöök ette)
 - a) shizentai (paigalt)
 - b) etteastega zenkutsu dachi asendisse
2. Oi zuki (eesoleva käe otselöök edasiliikumisel)
3. Gyaku zuki (tagumise käe otselöök liikumisega külgedele)
4. Age uke (blokk alt ülesse)
 - a) shizentai (paigalt)
 - b) liikumiselt edasi ja tagasi
5. Soto uke (blokk väljast sisse)
 - a) shizentai (paigalt)
 - b) liikumiselt edasi ja tagasi
6. Gedan barai (blokk ülevalt alla)
 - a) shizentai (paigalt)
 - b) liikumiselt edasi ja tagasi
7. Mae geri (jalalöök ette)
 - a) shizentai (paigalt)
 - b) etteastega zenkutsu dachi asendisse
 - c) edasiliikumisel

KATA

Taikyoku shodan

KUMITE

Gohon kumite:

- A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki

ASENDID: Heisoku dachi, musubi dachi, hachiji dachi, heikō dachi, zenkutsu dachi

TEOORIA: Vööprogrammi terminoloogia ja karate etiketi tundmine

9. kyū II - Kõik eelnev + kata Heian shodan

8. kyū (kollane vöö)

KIHON

1. Choku zuki (otselöök ette, paigalt)
2. Gyaku zuki (tagumise käe otselöök)
 - a) liikumisega külgedele
 - b) seljataha pöördega
3. Oi zuki (eesoleva käe otselöök edasiliikumiselt)
4. Age uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk alt ülesse)
5. Soto uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk väljast sisse)
6. Gedan barai (edasi ja tagasi liikumiselt blokk ülevalt alla)
7. Shuto uke (edasi ja tagasi liikumiselt blokk käe servaga, asend *kōkutsu dachi*)
8. Mae geri (jalalöök ette edasiliikumiselt)
9. Mawashi geri (jalalöök kaarega edasiliikumiselt)
10. Yoko geri kekomi (paigalt, *kōsa dachi* asend)
11. Yoko geri keage (paigalt, *kōsa dachi* asend)

KATA

Heian shodan

KUMITE

Gohon kumite:

A) Jōdan oi zuki B) Jōdan age uke – gyaku zuki

A) Chūdan oi zuki B) Chūdan soto uke – gyaku zuki

ASENDID

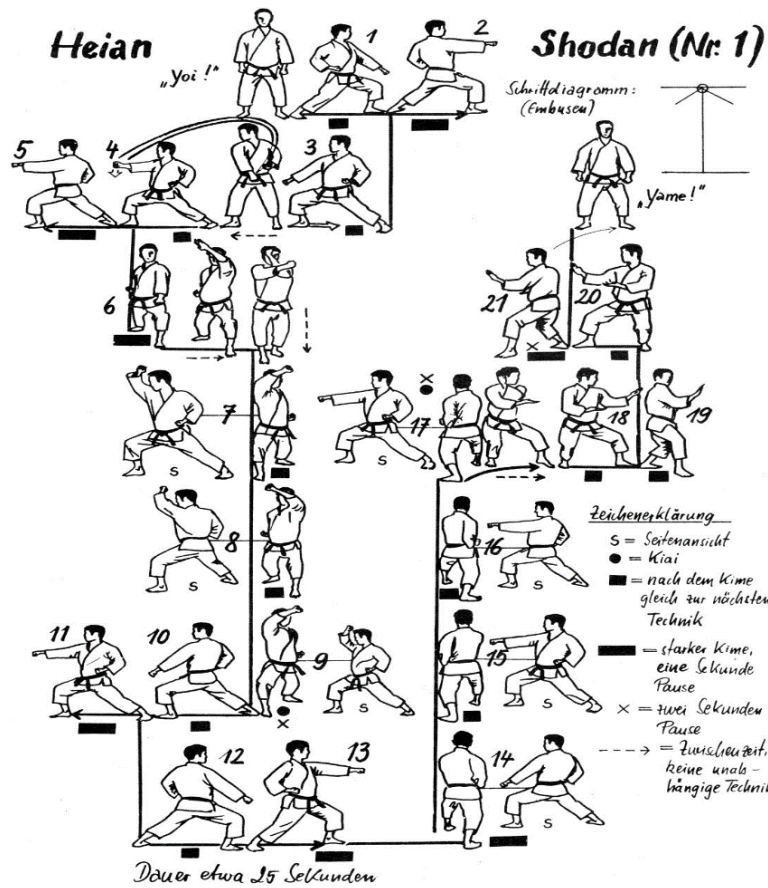
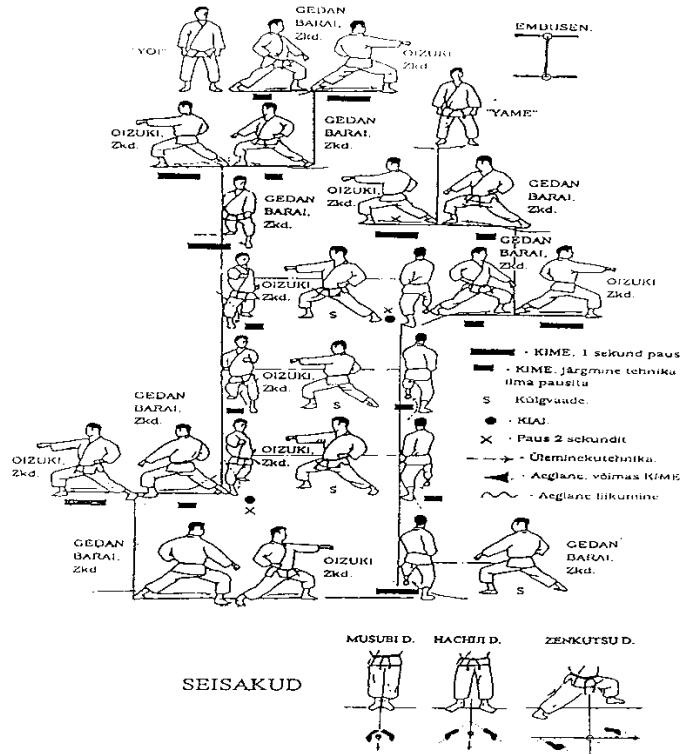
Heisoku dachi, musubi dachi, hachiji dachi, heikō dachi, *kōsa dachi*, zenkutsu dachi, kiba dachi, *kōkutsu dachi*, jiyūni kamae

8. kyū II

Kõik eelnev + kata Heian nidan

LISA 1 – kata joonised

TAIKYOKU SHODAN (1.)



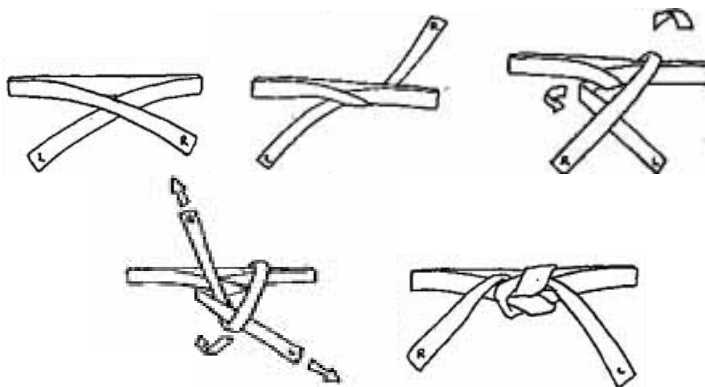
LISA 2 – harjutaja meelespea

- Dojosse sisenedes ning sealt väljudes on kombekas teha ukse juures kummardus. Kummardus tehakse ka treeningu alguses ja lõpus
- Näita oma treeningkaaslaste ja treeneri suhtes üles viisakust ja lugupidamist ning kummarda iga harjutuse alguses ja lõpus
- Ole alati abivalmis
- Oluline on isiklik puhtus. Sõrmede ja varvaste küüned peavad olema lühikesed, soeng ei tohi segada harjutuste sooritamist
- Treeningriietus peab olema puhas ja triigitud
- Reeglina käiakse dojos paljajalu
- Eemalda treeningu ajaks kõik ehted
- Lülita mobiiltelefon treeningu ajaks välja
- Seisa ja istu alati sirgelt. Igasugune lodevus on treeningu ajal lubamatu
- Treeningu ajal dojost lahkumiseks küsi treeneri luba
- Iga karateka hoolitseb vabatahtlikult treeningpaiga puhtuse eest

Treeningvarustus:

- valge karate-gi (alates esimesest vöö-eksamist)
- käekaitsed
- hambakaitsed (soovituslik)
- joogipudel veega
- rull teipi
- hügieenitarbed

Õpi vööd siduma õigesti!



LISA 3 – asendid

Heisoku dachi



Musubi dachi



Hachiji dachi



Heikō dachi (shizentai)



Kōsa dachi



Karateklubi Tengu vööprogramm

Zenkutsu dachi (shōmen dachi)



Zenkutsu dachi (hanmi dachi)



Kiba dachi



Karateklubi Tengu vööprogramm

Kōkutsu dachi



Jiyūni kamae



Vaata lisa www.tengu.ee