План Online занятий по КЕКУСНКАЙ каратэ с 13.04 – 19.04.2020г.

13.04.20. С 10.00 – 10.20. Зарядка Кекусинкай <https://youtu.be/HuSl-bNhdwI>

 16.00 – 17.00. Техника Кекуснкай . 10 КЮ .Кихон из фудо-дичи. Перемещение в дзенкуцу-дачи . <https://youtu.be/XaA_8qDqIVY>

 18.00-18.30. Просмотр мастер класса Лечи Курбанова «Волк ИЧИ-ГЭКИ».Часть 1. Просмотр 30 минут!

14.04.20. С 10-10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/m9Ctqv9WSv8>

 16.00 – 17.00. Техника Кекусинкай. 9 КЮ Кихон из санчин-дачи.Перемещение в дзенкуцу –дачи и камае –дачи. <https://youtu.be/MMednudJxq8>

 18.00-18.30. Мастер класс Лечи Курбанова «Волк ИЧИ-ГЕКИ».Часть 2. <https://youtu.be/7Egjt23vsgU>

15.04.20. С 10.00 – 10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/kBpidXi33Hs>

 16.00 -17.00. Техника Кекусинкай .10 КЮ. Иппон кумитэ ИТИ, НИ. <https://youtu.be/aD6eZGqYTyo>

 18.00-18.30. Семинар Шихана- Алексея Горохова. Часть 1. <https://youtu.be/UcNPSVDGubs>

16.04.20. С 10.00-10.30. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/Nl9NQwo4SL8>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай . 9 КЮ. Санбон кумитэ. <https://youtu.be/wEeGQtYUI4s> Кихон 9 КЮ. <https://youtu.be/qUcaGFxWaLM>

 18.00-18.30. Семинар Шихана – Алексея Горохова. Часть 2. <https://youtu.be/jt0I4StRkuc>

17.04.20 С 10.00-10.20. Зарядка каратэ. <https://youtu.be/3t1-wsCT7SU>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай. 9КЮ. Ката Тайкеку Соно НИ. <https://youtu.be/kVbYLUusRJQ> <https://youtu.be/75XXPuOTIuY>

 18.00-18.30. Бои Алексея Горохова. <https://youtu.be/0WQvOmbRiOo> <https://youtu.be/0RS55JJVr7E> <https://youtu.be/sYtQ5CBTsLk> <https://youtu.be/ENqXaE4zAR0>

18.04.20. В 10.00-10.20. Зарядка Кекусинкай . <https://youtu.be/_zF0Nll6IXo>

 16.00-17.00 Техника Кекусинкай. Основы Кумитэ. Связки. <https://youtu.be/VC0bsc29l1c> Макс Дедик <https://youtu.be/FKnCjItsiU8>

 18.00.-18.30. Легенда Кекусинкай -Энди Хуг. Техника кумитэ <https://youtu.be/3z7V_2xm2ak>

19.04.20. В 10.00-10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/Zpt6eFS-mxc>

 План Online занятий по КЕКУСНКАЙ каратэ с 13.04 – 19.04.2020г.

13.04.20. С 10.00 – 10.20. Зарядка Кекусинкай <https://youtu.be/HuSl-bNhdwI>

 16.00 – 17.00. Техника Кекуснкай . 10 КЮ .Кихон из фудо-дичи. Перемещение в дзенкуцу-дачи . <https://youtu.be/XaA_8qDqIVY>

 18.00-18.30. Просмотр мастер класса Лечи Курбанова «Волк ИЧИ-ГЭКИ».Часть 1. Просмотр 30 минут!

14.04.20. С 10-10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/m9Ctqv9WSv8>

 16.00 – 17.00. Техника Кекусинкай. 9 КЮ Кихон из санчин-дачи.Перемещение в дзенкуцу –дачи и камае –дачи. <https://youtu.be/MMednudJxq8>

 18.00-18.30. Мастер класс Лечи Курбанова «Волк ИЧИ-ГЕКИ».Часть 2. <https://youtu.be/7Egjt23vsgU>

15.04.20. С 10.00 – 10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/kBpidXi33Hs>

 16.00 -17.00. Техника Кекусинкай .10 КЮ. Иппон кумитэ ИТИ, НИ. <https://youtu.be/aD6eZGqYTyo>

 18.00-18.30. Семинар Шихана- Алексея Горохова. Часть 1. <https://youtu.be/UcNPSVDGubs>

16.04.20. С 10.00-10.30. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/Nl9NQwo4SL8>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай . 9 КЮ. Санбон кумитэ. <https://youtu.be/wEeGQtYUI4s> Кихон 9 КЮ. <https://youtu.be/qUcaGFxWaLM>

 18.00-18.30. Семинар Шихана – Алексея Горохова. Часть 2. <https://youtu.be/jt0I4StRkuc>

17.04.20 С 10.00-10.20. Зарядка каратэ. <https://youtu.be/3t1-wsCT7SU>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай. 9КЮ. Ката Тайкеку Соно НИ. <https://youtu.be/kVbYLUusRJQ> <https://youtu.be/75XXPuOTIuY>

 18.00-18.30. Бои Алексея Горохова. <https://youtu.be/0WQvOmbRiOo> <https://youtu.be/0RS55JJVr7E> <https://youtu.be/sYtQ5CBTsLk> <https://youtu.be/ENqXaE4zAR0>

18.04.20. В 10.00-10.20. Зарядка Кекусинкай . <https://youtu.be/_zF0Nll6IXo>

 16.00-17.00 Техника Кекусинкай. Основы Кумитэ. Связки. <https://youtu.be/VC0bsc29l1c> Макс Дедик <https://youtu.be/FKnCjItsiU8>

 18.00.-18.30. Легенда Кекусинкай -Энди Хуг. Техника кумитэ <https://youtu.be/3z7V_2xm2ak>

19.04.20. В 10.00-10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/Zpt6eFS-mxc>

19.04.20. 16.00-17.00. Техника Кекусинкай. 9КЮ Ренраку. <https://youtu.be/bNclCU-xzFU> <https://youtu.be/g9TchGwqEJg>

 18.00-18.30. Просмотр видео боев Энди Хуга. <https://youtu.be/SqVLSZsfuvo> <https://youtu.be/PZuvluLj_Kc>