План Online занятий по КЕКУСНКАЙ каратэ с 18.05 – 24.05.2020г.

18.05.20. С 10-10.20. Зарядка Кекусинкай . <https://youtu.be/LerzJMNme5c>

 16.00 – 17.00. Техника Кекусинкай. Базовая техника: цуки; укэ; гери в санчи-дати. <https://youtu.be/MMednudJxq8>

 18.00-18.30. Семинар по кумитэ Игорь Пеплов СК «Кайман» (1 часть) <https://youtu.be/L3efxvvEHrQ>

19.05.20. С 10.00 – 10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/HqihCgonQSA>

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

 18.00-18.30. Семинар по кумитэ Игорь Пеплов СК «Кайман» (2часть) <https://youtu.be/L3efxvvEHrQ>

20.05.20. С 10.00-10.30. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/yRG4tTYp-bQ>

 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 по кумитэ Алехандро Наварро Часть1. <https://youtu.be/ezvQIaQ_tS0>

21.05.20 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. Семинар по кумитэ Алехандро Наварро Часть2. <https://youtu.be/ezvQIaQ_tS0>

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

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

 18.00.-18.30. Бои Алехандро Наварро. <https://youtu.be/QVNsWkW0yfs> <https://youtu.be/wA_b-pJs6gg> <https://youtu.be/moFyyR0sqeM>

23.05.20. В 10.00-10.20. Зарядка Кекусинкай. <https://youtu.be/rG39IqfOol0>

 16.00-17.00 Техника Кекусинкай .8 КЮ Кихон ката, кихон на месте и в перемещении. <https://youtu.be/xx7TIC5qglM> <https://youtu.be/jmkqeHpD_uw>

 18.00-18.30 Бои СК «Кайман 90-х» Пеплов, Осипов, Майдан, Михалин <https://youtu.be/91qbvoHK89o>

24.05.20. В 10.00-10.20 Зарядка Кекусинкай <https://youtu.be/wCMzhpyi4Mo>