

# 1 КЮ коричневый пояс

## I. Кихон

1. Ф.Д,в.Ой Цуки(кеаге)/ З.Д,Ой Цуки(Кикоми) x Зшага/маватэ
2. З.Д,в.Ой Цуки/ Ф.Д. Гияку x Зшага/маватэ
3. З.Д,в.Ой Цуки-З.Д.н.Аге Уке/Отоши Уракен-З.Д,в.Ой Цуки x Зшага/маватэ
4. З.Д,н.Гияку Аге Уке/Ой Цуки/Май Гери(нога назад)
5. З.Д,в.Май Гери+Маваша Гери
6. З.Д,н.Гияку Отоши Уке/Ой Цуки/ Маваша Гери(нога назад)
7. З.Д,в.Маваша Гери+Ура Маваша Гери
8. З.Д,н.Гияку Гедан Барай/Ой Цуки/Уро Маваша Гери (нога назад)
9. З.Д,в.Маваша Аши Барай+Микацуки Гери
- 10.К.Д,н.Нагаши Уке/Аши Маваша
- 11.З.Д,в.Ой Цуки /З.Д.90град. Уракен
12. З.Д,н. Аге Уке/З.Д.90град. Гедан Барай /Гияку Цуки
13. Ф.Д /Маваша Гери(кеаге)+Ёко Гери(кикоми)+Уширо Гери(кикоми) наместе

## II. Ката

**Эмпи/Джион** - на выбор камисии ( Хеан 1-5 .Тэки Шодан.Басай Дай. Канку дай)

## III. Кумитэ

### 1. Ипон кихон кумитэ.

	Тори <i>Каждую технику объявлять.</i>	Уке
Начальная стойка	1хлевая и 1хправая З.Д.	Шизентай
Движение	Шаг вперед З.Д.	Шаг Назад З.Д./К.Д. (разносторонние стойки)
Действие	1.Ой Цуки Ёдан 2.Ой Цуки Чудан  3. Ой Цуки Чудан  4.Маваша Гери Чудан 5.Ёко Гери Чудан	1.Аге Укэ тутжэ атака Гияку ЦукиЁдан 2.Сото Уде Укэ тутжэ атака Гияку Цуки Чудан 3.Уче Уде Укэ тутже атака Гияку Цуки Чудан 4.Гедан Барай тутже атака Маваша Гери Чудан 5.Нагаши Укэ тутжэ Атака Ёко Гери

## 2. Каеши-Ипон Кумит

	Тори <i>Каждую технику объявлять.</i>	Уке
Начальная стойка	2 х левая и 2 х правая ЗД Камае	2 х левая и 2 х правая ЗД Камае
Движение	Шаг вперёд – шаг назад ЗД	Шаг назад-шаг вперёд ЗД/КД (разносторонние стойки)
Действие	<b>1.а.</b> Ой Цуки Ёдан <b>б.</b> Сото Уке <b>в.</b> Гияку Цуки <b>2.а.</b> Ой Цуки Чуда <b>б.</b> Аге Укэ <b>в.</b> Гияку Цуки <b>3.а.</b> Ой Цуки Чуда <b>б.</b> Уче УдеУке <b>в.</b> Гияку Цуки <b>4.а.</b> Май Гери <b>б.</b> Геда Барай <b>в.</b> Гияку Цуки <b>5.а.</b> Маваше Гери <b>б.</b> Хайван Нагаши Уке <b>в.</b> Гияку Цуки	<b>1а.</b> Аге Уке <b>б.</b> Ой Цуки Чудан <b>2а.</b> Сото Уке <b>б.</b> Ой Цуки Ёдан <b>3а.</b> Уче Уде Уке <b>б.</b> Ой Цуки Чуда <b>4а.</b> Геда Барай <b>б.</b> Май Гери <b>5.а</b> Хайван Нагаши Уке <b>б.</b> Маваше Гери

## 3. Дзию ипрон кумитэ-( учебный свободный поединок)

	Тори <i>Каждую технику объявлять.</i>	Уке
Начальная стойка	Свободная Л\П Чуадн Кимае	Свободная Л\П Чуадн Кимае
Движение	Шаг вперёд <i>Повторять 2 раза</i>	Свободный уход
Действие	<b>1.</b> Ой Цуки Ёдан <b>2.</b> Ой Цуки Чудан <b>3.</b> Аши Май\Май Гери Чудан <b>4.</b> Аши Маваше\Маваше Гери Ёдан <b>5.</b> Уширо Гери Чудан	Сури Аши (скользящий шаг) Защита и контрратака по своему выбору (каждый раз новая) Кай Аши (нормальный шаг) Оставатся в Чуадн Кимае после иполнения техники.

Премичание: ( / техника на месте, - техника с шагам, + техника той же  
рукой или ногой.

#### **4. Шобу Кумите (правила WKF)**

*3 x 2 мин. сразными противниками не ниже чем 3кю.*

#### **IV. Специальная техника**

- Выведения из равновесия (толкание, дергание, скручивание)
- Бросковая техника карате
- Подсечки

#### **V. Тест**

45\55 отжиманий на кулаках

55\65 приседаний

40\50 качание пресса

10\14 приседаний на одной ноге

#### **VI. Теория.**

Доклад на свободную тему по технике карате.

#### **VII Словарь**

С 10кю по 3кю( смысловой перевод слов по частям)