

## **10 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС**

(Запоминание-восприятие основ базы).

### **I. Кихон**

1. ЗД л/п – Назад
2. КК л/п – Назад
3. КД, намести, Цуки *x 5 раз.*
4. КД, намести, Санбон Цуки *x 5 раз.*
5. КД, намести, Аге Уке *x 5 раз.*
6. КД, намести, Сото Уде Уке *x 5 раз.*
7. КД, намести, Уче Удэ Уке. *x 5 раз.*
8. КД, намести, Гедан Барай *x 5 раз.*

### **II. Ката**

Тайкиёку Шодан

### **III. Кумитэ**

Кихон кумитэ

	Тори (атакующий)	Уке (защищающийся)
Начальная стойка	Намести Киба Дачи	Наместеи Киба Дачи
Движение	Намести	Намести
Действие	1. Цуки Ёдан x 5 2. Цуки Чудан x 5 3. Цуки Чудан x 5 4. Цуки Гедан x 5	1. 5 x Аге Уке /последний с Гияку Цуки Чудан 2. 5 x Сото Уке/последний с Гияку Цуки Чудан 3. 5 x Учи Уде Уке /последний с Гияку Цуки Чудан 4. 5 x Гедан Барай / с Гияку Цуки Ёдан

Примечание: ( – техника с шагом, / техника на месте, + техника одной рукой, **ЗД** -Зенкуцу Дачи, **КК**- Какутцу Дачи, **КД**-Киба Дач, **л/п** - левая, правая нога.)

### **IV. Специальная техника**

Освобождение от захватов

1. Захват руками за руки спереди
2. Захват руками за руки сзади
3. Отбивы захватов

### **V. Тест**

- 10\15 отжиманий на кулаках
- 20\30 приседаний
- 10\15 качание пресса

## **VI. Теория**

1. Счет
2. Название техники
3. Правело поведения в ДОДЗЕ

## **VII. Словарь**

### **ГОРЭЙ - КОМАНДЫ**

*йой* - приготовиться

*ямэ* - стоп

*маваттэ* - поворот

*киай ирэтэ* - крик

*мокусó* - закрыть глаза, медитация

*мокусó ямэ* - закончить медитацию

*сэнсэй ни рэй* - поклон учителю

*сэннай ни рэй* - поклон старшему

*отагай ни рэй* - поклон всем

*шомони ни рэй* - поклон почетному месту

### **КАТЗУ - СЧЁТ**

*1-ичи* - один

*2-ни* - два

*3-сан* - три

*4-си* - четыре

*5-го* - пять

*6-року* - шесть

*7-сити* - семь

*8-хати* - восемь

*9-ку(ю)* - девять

*10-дзю* - десять

*20-нидзю* - двадцать

*30-сандзю* – тридцать

*100-хайкю* - сто

*цуки* - проникающий удар рукой

*гери* - нога

*нихон цуки* - два удара рукой

*ой цуки* - удар «одноимённой» рукой

*гяку цуки* - удар «разноимённой» рукой

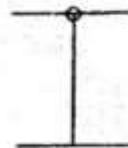
*санбон цуки* - три удара рукой

*йой дачи* - стойка готовности

*оби* - ПОЯСА

# ТАЙКЭКУ СЭДАН (НОМЕР 1)

СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)



«ЁИ!»

«ЯМЭ!»

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- S - ВИД СБОКУ      ● — КИАЙ
- — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- ▬ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- X — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ