

2 КЮ коричневый пояс

(Осознание техники)

I. Кихон

1. Ф.Д,в.Ой Цуки x Зшага/маватэ
2. Ф.Д,в.Ой Цуки/З.Д.Гияку x Зшага/маватэ
3. З.Д,в.Ой Цуки – З.Д.н.Отоши Шуто Уке-З.Д.в.Ой Цуки/Гияку 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

Канку Дай - на выбор камисии (Хеан Годан. Хеан Ёдан.Хеан Сандан.
Хеан Нидан.Хеан Шодан.Тэки Шодан.Басай Дай)

Бункай - Классическая -специальная-боевая техника 1.2.3.4. 5 Хеан Теки Шодан.
Практическое применение техники с партнёром-по указанию комиссии.

III. Кумитэ

1. Ипон кихон кумитэ.

	Тори Каждую технику объявлять.	Уке
Начальная стойка	1хлевая и 1хправая З.Д.	Шизентай
Движение	Шаг вперёд 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 Цуки Чудан 2.Сото Уде Укэ тутжэ атака Гияку Цуки Ёдан 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	1.а.Ой Цуки Ёдан б. Сото Уке в. Гияку Цуки 2.а.Ой Цуки Чуда б. Аге Укэ в. Гияку Цуки 3.а.Ой Цуки Чуда б.Уче УдеУке в. Гияку Цуки 4.а.Май Гери б. Гада Барай в. Гияку Цуки 5.а.Маваше Гери б.Хайван Нагаши Уке в. Гияку Цуки	1а.Аге Уке б.Ой Цуки Чудан 2а.Сото Уке б.Ой Цуки Ёдан 3а.Уче Уде Уке б.Ой Цуки Чуда 4а. Гада Барай б. Май Гери 5.а Хайван Нагаши Уке б.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	1.Ой Цуки Ёдан 2.Ой Цуки Чудан 3.Аши Май\Май Гери Чудан 4.Аши Маваше\Маваше Гери Ёдан 5.Уширо Гери Чудан	Сури Аши (скользящий шаг) Защита и контроатака по своему выбору (каждый раз новая) Кай Аши (нормальный шаг) Оставатся в Чуадн Кимае после иполнения техники.

Премичание: /техника на месте, ° техника с цагам, + техника тойже
рукой или ногой.

**4. Шобу Ипон кумитэ (реальный свободный поединок по правил Шотокан)
3 x 1,30 мин. сразными противниками.**

IV. Специальная техника

Защита от Ножа

- Атака сверху
- Фронтальная атака
- Бокавая атака Л/П
- Атака снизу

V. Тест

40\50 отжиманий на кулаках

50\60 приседаний

35\45 качание пресса

7\10 приседаний на одной ноге

VI. Теория.

1. Правила судейства соревнований по Каратэ-До ЖКА
2. Теория 9-3 КЮ на выбор комиссии

VII Словарь

С 10кю по 3кю



ПРАВАЯ РУКА СВЕРХУ

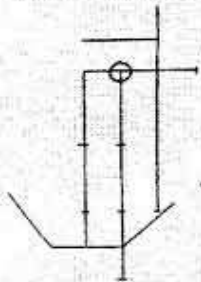


СХЕМА КАТА
(ЭМБУСЭН)

КАНКУ-ДАЙ

© by Albrecht Pflüger

ИСХОДНОЕ НАЗВАНИЕ КАТА — КУСЯНКУ. КАНКУ ОЗНАЧАЕТ «НЕБОСВОД» (СИ. НАЧАЛО КАТА). ЭТО КАТА С ОКИНАВЫ, НА БАЗЕ КОТОРОГО МАСТЕР ИТОСУ РАЗРАБОТАЛ СЕРИЮ КАТА ХЭЙАН (ПИНАН) ДЛЯ ЦЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.

РЕБРО ПРАВОЙ ЛАДОНИ В ЛЕВОЙ ЛАДОНИ



«ЭЙ!»

Э-ИТИ НУКИТЭ

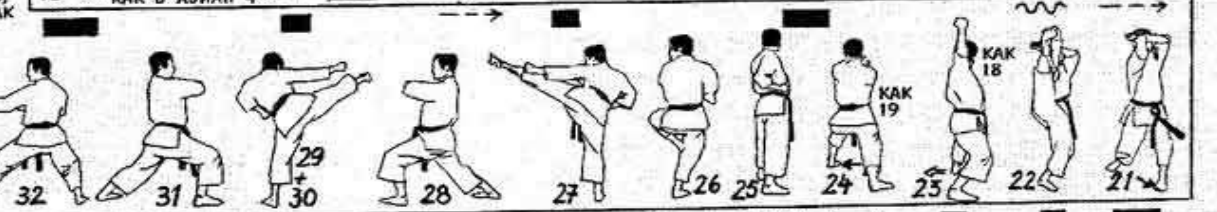


УРАКОН И ЭКО-КЭАГЭ, КАК 27, 30, 52

16-17, 21-22, 26-28, 36-38 — ТОЧНО КАК В ХЭЙАН 4

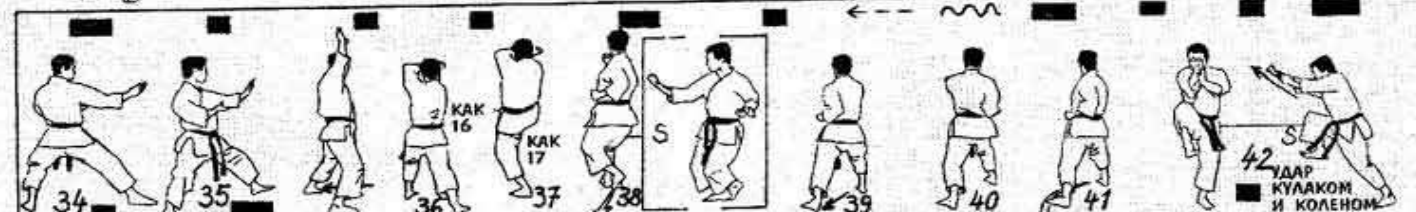


КАК В ХЭЙАН 4

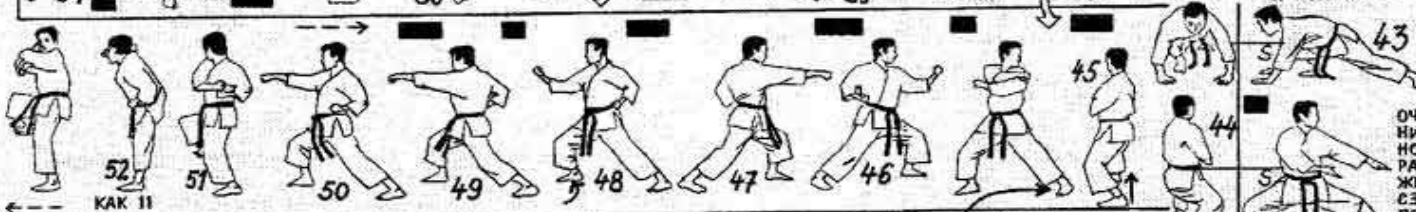


КАК 18

КАК 19



42 УДАР КУЛАКОМ И КОЛЕНОМ



КАК 11

ОЧЕНЬ НИЗКО, НОГА, РАСПОЛОЖЕНА ЖЕННАЯ СЗАДИ, ПРЯМАЯ



НОГИ СБЛИЖАЮТСЯ ПОЧТИ ОДНОВРЕМЕННО



Э-ИТИ

СЖАТЬ КУЛАКИ

МАЗ-ТОБИ-ГЭРИ (НИДАН-ГЭРИ)

«ЯМЭ!»

СМЕЩЕНИЕ ВПРАВО, ШИРОКОЕ КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 90 СЕКУНД