

**3 КЮ коричневый пояс**  
/внезапность-скорость-дыхание/

**I. Кихон.**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1.З.Д,в.Ой Цуки -   | x Зшага/маватэ  |
| 2.З.Д,в.Рен Цуки-вращение З.Д.Гияку З.Д. в З.Д.Гияку цуки   | x Зраза/маватэ  |
| 3.З.Д,в.Аши Май Гери/Май Гери   | x Зраза/ маватэ |
| 4.З.Д,н.Гияку Аге Уке/Ой Цуки/Май Геи (нога назад)  | x Зраза         |
| 5.З.Д,в.Аши Маваша Гери/Маваша Гери   | x Зраза         |
| 6.З.Д,н.Гияку Сото Уке/Ой Цуки/Мавша Гери (нога назад)  | x Зраза         |
| 7.З.Д,в.Аши ЁкоГери/Ёко Гери  | x Зраза         |
| 8.З.Д,н.Гияку Уче Уке/Ой Цуки/Ёко Гери (нога назад)   | x Зраза         |
| 9.З.Д,в.Аши Уширо Гери/Уширо Гери   | x Зраза         |
| 10.З.Д,н.Гияку Гедан Барай/Ой Цуки/Уширо Маваша Гери<br>(нога назад)  | x Зраз          |
| 11.З.Д,в.Май Гери/Рен Цуки-З.Д.н.Аге Уке/Ура Кен /Гияку Цуки<br>З.Д.в.Маваше Гери/Уче Уде Уке/Кизами Цки/Гияку Цуки             | x Зраза         |
| 12.К.К.н. Сото Шуто Уче/Аши Барай/ Гедан Гияку Цуки   | x Зраза         |
| 13.К.Д.в.Маваша Гери/Ёко Гери/Отоши Уке-К.К.н. Нагаши Уке/<br>З.Д.(на месте)Шуто Уче-З.Д.в.Аши Барай/Кизами Цуки/<br>Гияку Цуки | x Зраза/маватэ  |
| 14.К.Д.в.Аши Ёко Гери(кеаге)/Ёко Гери(кикоми)/К.Д.Уширо Гери  | x Зраза         |

**II. Ката**

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

**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 <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 Цуки Ёдан 2.Сото Уде Укэ тут жэ 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. Кеаши-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 ( <i>скользящий шаг</i> ) Защита и контроатака по своему выбору ( <i>каждый раз новая</i> ) Кай Аши ( <i>нормальный шаг</i> ) Остаются в Чуадн Кимае после исполнения техники.

Премичание: ( / техника на месте, - техника с цагам, + техника тойже  
рукой или ногой.)

#### **IV. Специальная техника**

##### 1. Контроль противник

- Атака сверху
- Фронтальная атака
- Бокавая атака
- Атака снизу

##### 2. Освобождение от захватов

###### **ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ**

- Под носом
- За ухом
- Под челюсть
- Шейная впадина

#### **V. Тест**

30\40 отжиманий на кулаках

40\50 приседаний

30\35 качание прессы

5\7 приседаний на одной ноге

#### **VI. Теория.**

Правила судейства соревнований по Шотокан Каратэ-До .

#### **VII Словарь.**

##### **Агэ-Вадза**

Хайшу-учи - удар внешней поверхностью кисти:

агэ - снизу вверх

отоши - сверху вниз

маваши - сбоку по кругу

гьяку - с противоположной стороны

Отоши-эмпи-учи - удар локтём сверху вниз

Уширо-эмпи-учи - удар локтём назад

Тэйшо-учи - удар основанием ладони

##### **Укэ-Вадза**

Тэ-нагаши-укэ - отводящий блок ладонью внутрь , буквально техника “вразрез”

Хиджи-сури-укэ - защита скользящим локтём

Микадзуки-гэри-укэ - блок ступнёй снаружи во внутрь

##### **Гэри-Вадза**

Микадзуки-гэри - круговой удар (серпом) ступнёй снаружи во внутрь

Ура-микадзуки-гэри - круговой удар ступнёй изнутри наружу

Ура-маваши-гэри - обратный круговой удар ногой

##### **Киваши-Вадза - Техника передвижений**

Аюми-аши - простой шаг

Мавари-аши - шаг с поворотом на 90 градусов

Тоби-кондэ – подскок

Ёри-аши – подшаг передней ногой с подтягиванием задней

Сури-аши - подшаг задней ногой с последующим выпадом передней ноги

Сори-кондэ - переступающий шаг

# БАССАЙ ДАЙ

«ЁЙ!»

НОГИ СОЕДИНЯЮТСЯ ВМЕСТЕ (ЛЕВАЯ-ПРАВАЯ)



УТИ УКЕ, ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ ЛАДОНИ НА ПРАВОМ ПРЕДПЛЕЧЬЕ



28b



28a



27



26

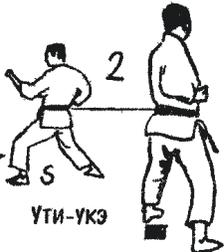


25b



25a

## 拔砦大



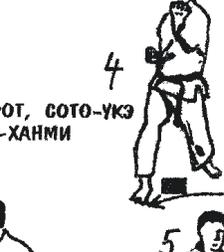
2

УТИ-УКЭ



3

УТИ-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ



4

РАЗВОРОТ, СОТО-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ



5

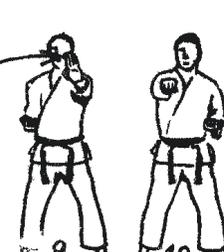
ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ



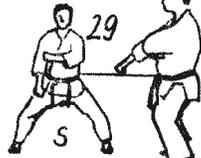
6

УТИ-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ

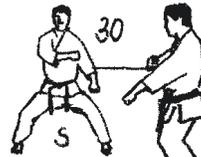
ПОДТЯГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ



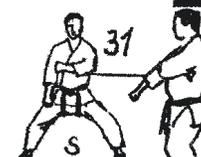
7



29



30



31



32



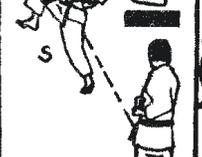
33



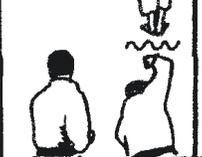
34



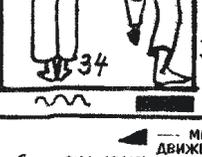
37



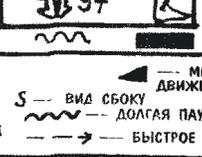
36



35



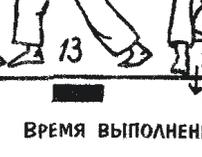
38



39



40



41



42

«ЯМЭ!»

ПОДТЯГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ НА ПОЛШАГА ВПЕРЕД

ХАСАМИ-УТИ

ПОДТЯГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ

22 МОРОТЭ-ДЗЭДАН-УКЭ

21 СЮТО-УКЭ

20 СЮТО-УКЭ

■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ	◀ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
— — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА	S — ВИД СБОКУ
	~ — ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ
	→ — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ

ШАГ НАЗАД

3-ИТИ

8-13 — НОГИ НА МЕСТЕ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 50 СЕКУНДА