

## 4 КЮ синий пояс

(Отработка реального применения техники)

### I. Кихон

1. З.Д,в. Санбон Цуки (трети дзёда ) x 5 шагов
2. З.Д,н Аге Уке/Отоше Уракен /Гияку Цуки x 5 шагов
3. З.Д,в. Уракен Сото/Гияку Маваша Цуки( дзёдан) x 5 шагов
4. З.Д,н. Сото Уче Уке/К.Д.Татэ Эмпи Уче/З.Д.Гияку Цуки x 5 шагов
5. З.Д,в. Уче Удэ Уке / Кизами Цуки/ Гияку Цуки x 5 шагов
6. З.Д,н. Гедан Барай / Аге Цуки/Гияку Цуки x 5 шагов
7. З.Д,в. Аге Уке /КД Сото Уче Уке/ ЗД уширо Гедан Барай /Хангетцу Уче Удэ Уке /К.К Сото Шуто Учи x 5 шагов
8. З.Д,н.Аге Уке/Аши Май Гери x 5 шагов
9. З.Д,в.Сото Уче Уке/ Аши Маваша Гери x 5 шагов
- 10.З.Д,н.Уче Удэ Уке / Аши Ёко Гери (кикоми) x 5 шагов
- 11.З.Д,в.Гедан Барай / Аши Уширо Гери x 5 шагов
- 12.З.Д,н.Ой Цуки/ Аши Барай /Гияку Цуки x 5 шагов
- 13.К.Д,в.Ёко Гери Кеаге/с поворотом Ёко Гери Киком x 3 шагов (маватэКД)
- 14.КД,в, Ёко Гери Кеаге/с поворотом Ёко Гери Киком x 3 шагов (маватэЗД).

### II. Ката

Тэки Шодан -на выбор комиссии\ Хеан Годан. Хеан Ёдан.Хеан Сандан.  
Хеан Нидан.Хеан Шодан\

### Бункай

Знание и применение всех техник 1.2.3.4.5. Хеана.

Практическое применение техники с партнёром -по указанию комиссии

### III. Кумитэ

#### а. Ипон кихон кумитэ.

	Тори	Уке
Начальная стойка	1х левая и 1х правая ЗД	Шизентай
Движение	Шаг вперёд ЗД	Шаг назад ЗД/КД (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 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

## 6. Каеши-Ипон Кумит

	Тори	Уке
Начальная стойка	1х левая и 1х правая ЗД Камае	1х левая и 1х правая ЗД Камае
Движение	Шаг вперёд – шаг назад ЗД	Шаг назад- шаг вперёд ЗД/КД
Действие	1.а.Ой Цуки Ёдан б.Аге Укэ в.Гияку Цуки 2.а.Ой Цуки Чуда б.Сото Уке в. Гияку Цуки 3.а.Ой ЦукиЧуда б.УчеУдеУке в. Гияку Цуки 4.а.Май Гери б. Геда Барай в. Гияку Цуки 5.а.Маваше Гери б.Хайван Нагаши Уке в. Гияку Цуки	1а.Аге Уке б.Ой Цуки Ёдан 2а.Сото Уке б.Ой Цуки Чудан 3а.Уче Уде Уке б.Ой Цуки Чуда 4а. Геда Барай б. Май Гери 5.а Хайван Нагаши Уке б.Маваше Гери

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

### IV. Специальная техника

Контроль противника используя технику захватов 9-8кю.

### V. Тест

25\30 отжиманий на кулаках  
40\50 приседаний  
20\25 качание прессы  
5 приседаний на одной ноге

### VI. Теория.

1. Правила судейства соревнований по Каратэ-До WKF.
2. Теория 9-5 КЮ на выбор комиссии.

### VII Словарь

авасэ-укэ	блок соединением (рук, кистей)	аго	подбородок, челюсть
аригато	спасибо	айти	обоюдное убийство
аси сабаки вадза	техника перемещения ног	атэ	удар в цель
бу дзюцу	боевые искусства	бункай	разбор, анализ
гякутэ	выкручивание рук (ног)	дзадзэн	медитация сидя
дзарэй	приветствие сидя	дзю: кумитэ	свободный поединок
дзэмпо:	передняя сторона (вперед)	до:дзё:	место "постижения знания"
до:дзё:кун	правила поведения в до:дзё:	ёва(ку)й	слаб(о)ый
до:дзё:-ни рэй	приветствие "месту постижения знания"		
до:дзи	одновременно	дэси	ученик

до:со	<i>основатель учения</i>	ёкомэн	<i>профиль</i>
до:со-ни рэй	<i>приветствие основателю стиля</i>	камаэ	<i>позиция</i>
камидана	<i>"божественная полка"</i>	камидза	<i>"верхнее место"</i>
камидза-ни рэй	<i>приветствие "верхнему месту"</i>	кансэцу	<i>сустав</i>
каратэка	<i>изучающий каратэдо</i>	каэсу	<i>возвращать</i>
каратэги	<i>костюм для занятий каратэдо</i>	кирицу (татэ)	<i>встать</i>
кацу	<i>приведение в чувство, реанимация</i>	ко:хай	<i>младший</i>
кё:хан	<i>руководство (для обучения), инструкция</i>	кэйко	<i>тренировка</i>
ки-о цукэ	<i>равняйся</i>	кэри	<i>удар ногой</i>
ко:тай	<i>поменяться (местами), смена</i>	кэнко: рицурэй	<i>боевое приветствие</i>
ко:хо: (-э)	<i>задняя сторона (назад)</i>	мавари	<i>вращение (оборот)</i>
кокю:	<i>дыхание (восстановить дыхание)</i>	мо: итидо	<i>повторить еще раз</i>
кэйкоги	<i>тренировочная одежда</i>	мэн	<i>лицо</i>
кю:сё	<i>уязвимое место</i>	нака-э	<i>в середину</i>
маэ (-ни)	<i>передняя сторона (перед, впереди)</i>	оби	<i>пояс</i>
мото-но ити	<i>занять исходные места</i>	рйцурэй	<i>приветствие стоя</i>
нагэ	<i>бросок</i>	рэйги	<i>этикет</i>
наорэ	<i>возврат</i>	сё:мэн	<i>передняя часть</i>
отагай-ни рэй	<i>взаимный поклон</i>		
рэй	<i>приветствие (поклон)</i>		
рэндзоку (вадза)	<i>комбинация (техники)</i>		
сё:Мэн	<i>"главное место"</i>		
сё:мэн-ни рэй	<i>приветствие почетному месту</i>		
симодза	<i>"низкое место"</i>		
сихан	<i>мастер</i>		
сокумэн	<i>боковая часть</i>		
сэйдза	<i>сесть</i>		
сэйкэйрэй	<i>глубокий поклон (самый уважительный)</i>		
сэмпай	<i>старший</i>		
сэмэтэ	<i>атакующий</i>		
сэнсэй-ни рэй	<i>приветствие учителю</i>		
таби	<i>носки (для кимоно)</i>		
тай сабаки	<i>перемещение тела</i>		
тамэси вари	<i>проба силы (тест на разбивание предметов)</i>		
тати	<i>стойка</i>		
тикара-но китэйрё	<i>силовой норматив</i>		
уваги	<i>куртка</i>		
укэми	<i>защита тела", самостраховка при падении</i>		
укэтэ	<i>обороняющийся</i>		
усиро (-ни)	<i>задняя сторона (сзади, позади)</i>		
фудосин	<i>непоколебимый (недвижимый) дух</i>		
фумикаэ (-ру)	<i>переменить ногу</i>		
хакама	<i>традиционные юбка-брюки</i>		
ханси	<i>глава школы</i>		
хаори	<i>накидка</i>		
хая(ку)й	<i>быстр(о)ый</i>		
цудзукэтэ	<i>продолжать</i>		
цуё(ку)й	<i>сильн(о)й</i>		
юккури	<i>медленно</i>		
якусоку	<i>договоренность</i>		
ясумэ	<i>отдыхать</i>		

# Тэжки сёдан (номер 1)

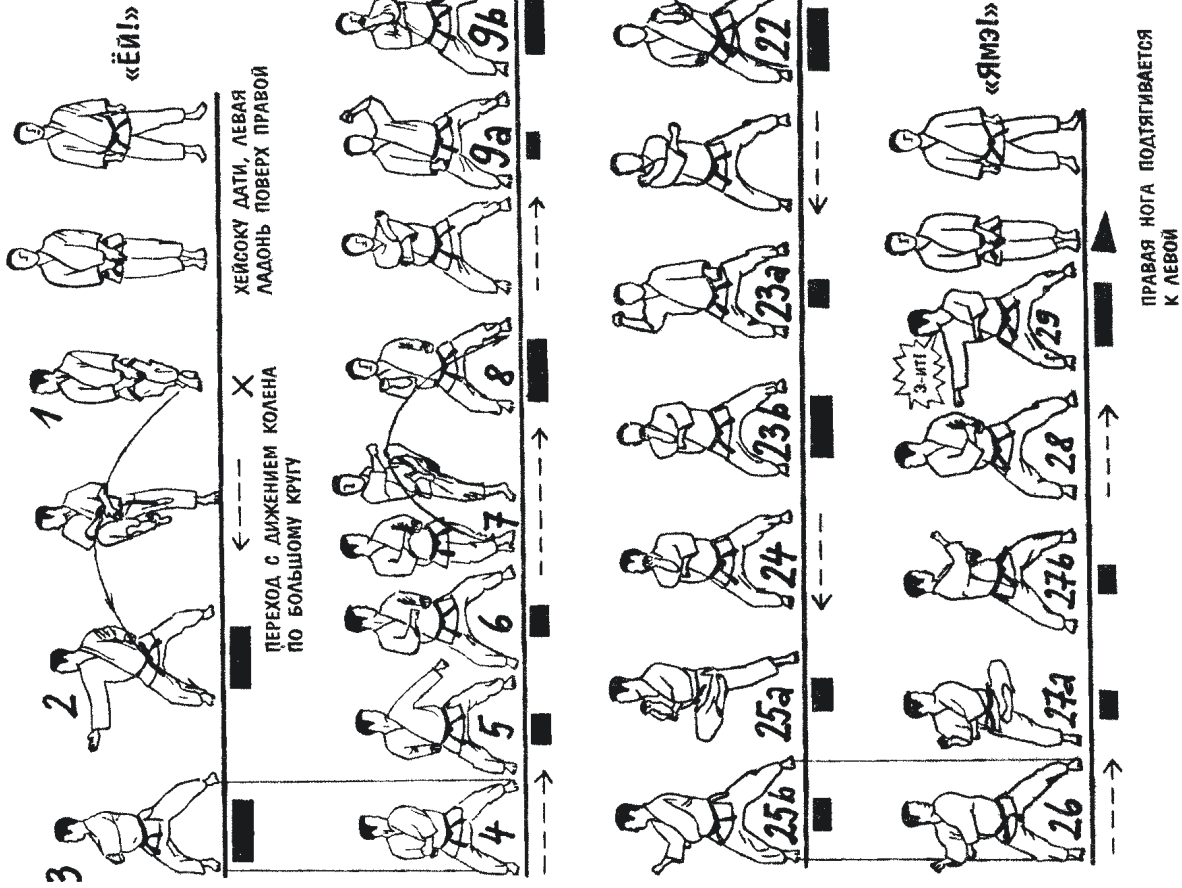


СХЕМА КАТА (ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ — ПРЯМАЯ ЛИНИЯ)

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 25 СЕКУНД

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- ▬ БОЛЕЕ СМЯЛЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- × ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
- БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ▲ МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ