

5 КЮ зелёный пояс

(Отработка - динамики\ритма\времени\кимэ\дыхания\ скорости\взгляд\резкости\агрессивности)

I. Кихон

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. ЗД в, Рен Цуки (Ёдан-Чудан) | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 2.ЗД н, Аге Уке + Отоше Уракен | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 3.ЗД в, Маваша Цуки(Ёдан) | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 4. ЗД н, Сото Уче Уке + Сото Тетцуй | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 5.ЗД в, Уче Шуто Удэ | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 6.ЗД н, Уче Удэ Уке + Кизами Цуки | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 7.ЗД в, Мае Эмпи Уче | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 8.ЗД н, Гедан Барай + Аге Уракен | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 9.ЗД в, Май Гери / Ой Цуки / Гияку Цуки | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 10.ЗД в, Маваша Гери/Сото Уракен Уче/Гияку Цуки | x5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 11. ЗД в, Ёко Гери Кеком/Кизами Цуки/Гияку Цуки | x5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 12.ЗД в, Уширо Гери/Гияку Цуки | x 5 шагов.(маватэ ГБ) |
| 13.КД в, Ёко Гери (кикоми) | x 3 шагов.(маватэКД) |
| 14.КД в, Ёко Гери (кикоми) | x 3 шагов.(маватэ ГБ) |

II. Ката

Хеан Годан. На выбор камисии\Хеан Ёдан.Хеан Сандан.Хеан Нидан.Хеан Шодан\

III. Кумитэ.

Ипон кихон кумитэ.

	Тори	Уке
Начальная стойка	1х левая и 1х правая ЗД	Шизентай
Движение	Шаг вперёд правой ЗД	Шаг назад ЗД/КД
Действие	1.Ой Цуки Ёдан 2.Ой Цуки Чудан 3. Ой Цуки Чудан 4.Май 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 Май Гери Чудан 5.Нагаши Укэ тутжэ Атака Ёко 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

Защита от ударов палкой
От 8 атакующих направлений

V. Тест

30\35 отжиманий на кулаках
45\55 приседаний
25\30 качание прессы

VI. Теория.

Принципы техники каратэ

Форма. Правильная форма движений всегда тесно связана с принципами физики и физиологии. Условиями правильной формы являются: устойчивое равновесие, высокая степень напряжения и чёткая последовательность движений каждой части тела, т.к. приёмы следуют один за другим в очень короткий промежуток времени. Для того, чтобы выдержать огромную отдачу при нанесении удара, необходимо сильно напрячь все связки рук и ног. С изменением ситуации и чередованием приёмов центр тяжести тела то смещается влево, то вправо, то вперёд, то назад. Это требует хорошо тренированной нервной системы и мускулатуры.

Сила и скорость. Сила аккумулируется со скоростью. Одной мускульной силы недостаточно, чтобы преуспеть в боевых искусствах или в другом подобном виде спорта. Сила *кимэ* (в конечной фазе движения), основного приёма каратэ, происходит из концентрации максимальной силы в момент нанесения удара, а это, в свою очередь, в огромной степени зависит от скорости удара рукой или ногой.

Концентрация и расслабление. Максимальная мощь - это концентрация силы не только рук и ног в точке атаки, но и всего тела. При выполнении приёма также важно избегать излишних усилий, это ведёт к ненужной потере энергии. Расслабление не означает ослабления внимания. Нужно всегда быть готовым к следующему движению физически и морально.

Укрепление физической силы. Без крепкой, хорошо тренированной, эластичной мускулатуры понимание теории и принципов бесполезно при выполнении приёмов. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки. Также нужно знать, какие группы мышц участвуют в данном приёме. Когда мускулы используются точно по назначению, целиком и гармонично, достигается выполнение точного и эффективного приёма.

Ритм и своевременность. Выступление мастера каратэ выглядит не только мощно, но очень ритмично и красиво. Где важно использование трёх основных факторов: рационального использования силы, скорости выполнения приёмов, расслабления и напряжения мускулатуры. Приобретение чувства ритма и своевременности является отличным способом достичь прогресса в этом искусстве.

Бёдра. Бёдра, центр человеческого тела, играют решающую роль в выполнении приёмов каратэ. Взрывная мощь удара создаётся нижней частью тела, в частности вращением бёдра, что заряжает верхнюю часть тела. Являясь источником силы, бедро, кроме того, обеспечивает равновесие тела, правильную форму и твёрдость духа.

Дыхание. При выполнении приёмов, дыхание координируется: вдох при подготовке к техническому действию, выдох при завершении технического действия и вдох-выдох при проведении комбинации. Где вдыхают полной грудью, но не выдыхают весь воздух полностью, чтобы не обескровливать тело и тем самым лишая себя возможности заблокировать даже самый слабый удар или подготовиться к следующему движению.

VII Словарь

Атэ-Вадза

Маэ-тэ-цуки - импульсный удар кулаком передней руки

Хэйко-цуки - параллельный удар двумя кулаками вперёд по горизонтали

Авасэ-цуки - комбинированный удар двумя кулаками в два уровня

Эмпи-учи - удар локтём : маэ - вперёд

татэ - вертикальный

ёко - в бок

Шуто-учи - удар ребром ладони , буквально “рука-меч”: отоши - сверху вниз

маваши - сбоку по кругу

гьяку - с

противоположной стороны

сокутсу - вперёд

Укэ-Вадза

Дзюдзи-укэ - крестообразный блок

Какивакэ-укэ - раздвигающий блок, техника освобождения от захвата⁴

Хидза-укэ - блок коленом

Нами-аши-укэ - блок ступнёй во внутрь снизу вверх

Гери-Вадза

Уширо-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой назад

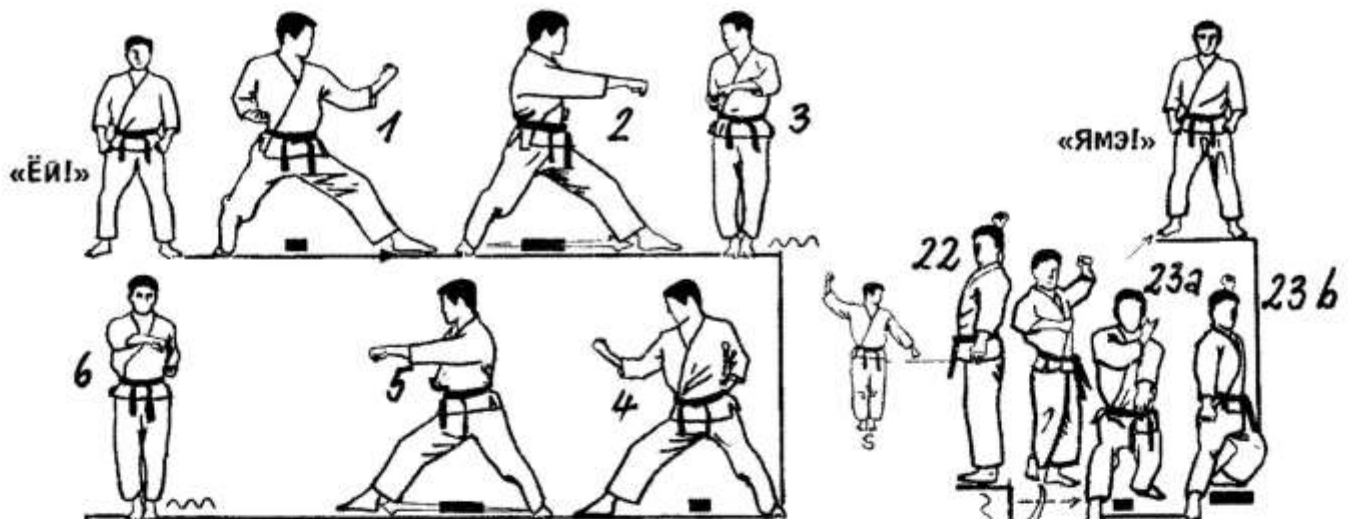
Хидза-гэри - удар коленом :

маэ - вперёд

маваши - по кругу

Дан (Степень чёрного пояса)

Шо-Дан - 1, Ни-Дан - 2, Сан-Дан - 3, Ён-Дан - 4, Го-Дан - 5, Року-Дан - 6,



7 **Хэйан годан (НОМЕР 5)**



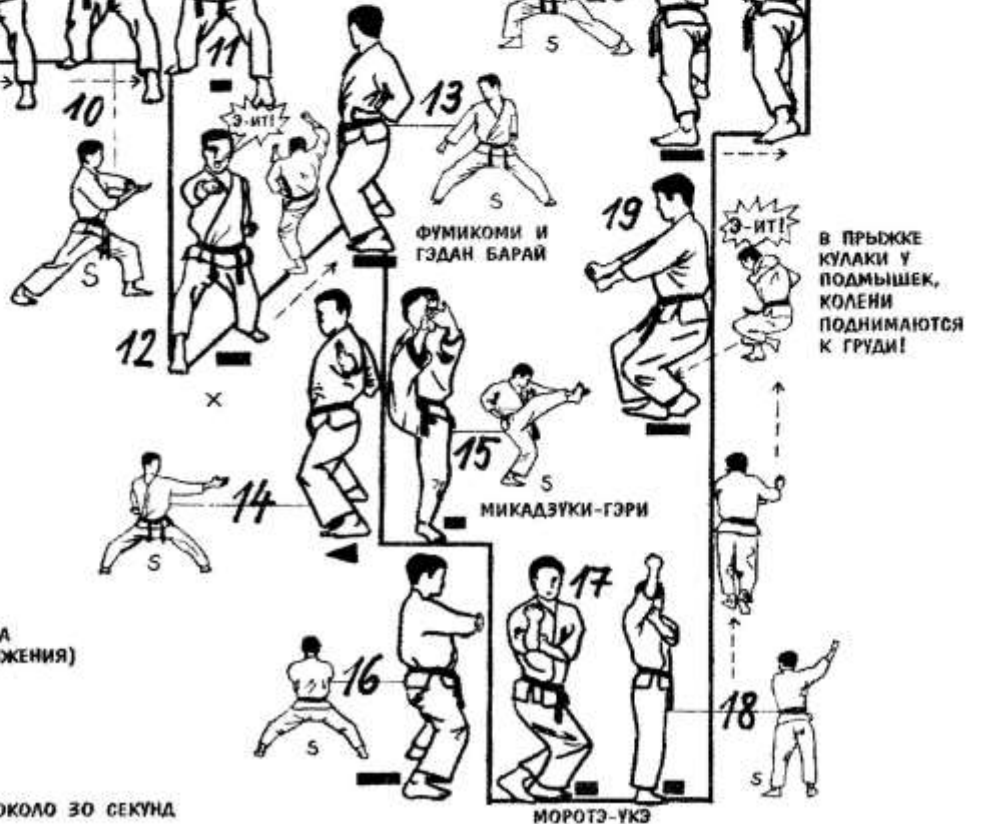
ДЗЮДЗИ-УКЭ С ШАГОМ ВПЕРЕД, КУЛАКИ ВЕРТИКАЛЬНО

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- S — ВИД СБОКУ
- — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- ▬ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- ◄ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
- X — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
- > — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ~~~~~ — ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ

СХЕМА КАТА (ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ)

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 30 СЕКУНД



21А-21В И 23А-23В — НОГИ НЕ ДВИГАЮТСЯ