

## **6 КЮ оранжевый пояс**

Отработка техники движений -головой\ плеч\ рук\.

### **I. Кихон**

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1. ЗД, в, Санбон Цуки,                                 | <i>х 5 шагов. (маватэ ГБ)</i> |
| 2. ЗД, в, Сото Урокен Уче Ёдан                         | <i>х 5 шагов. (маватэ ГБ)</i> |
| 3. ЗД, в, Аге Уке /Гияку Цуки Чудан                    | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 4. ЗД, н, Сото Учи / Гияку Цуки Ёдан                   | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 5. ЗД, в, Учи Удэ Уки/ Гияку Цуки Ёдан                 | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 6. ЗД, н, Гедан Барай/ Гияку Цуки Ёдан                 | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 7. ЗД, в, Май Гери/ Ой Цуки Чудан <i>(руки камайя)</i> | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 8. ЗД, н, Аге Уке/Сото Учи/Гедан Барай                 | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 9. ЗД, в, Маваши Гери Кияге-Сото Урокен                | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 10.КД, н, Нагаши УкеГияку - ЗК Гияку Цуки Чудан        | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 11.ЗД, в, Йоко Гери Кикоми Чудан/Гияку Цуки Ёдан       | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 12.КК, н, Шуто Уке-ЗД Нукитэ                           | <i>х 5 шагов.</i>             |
| 13.К Д, в, Йоко Гери Кикоми                            | <i>х 3 влево (маватэ) КД</i>  |
| 14.КД, н, Йоко Гери Кикоми                             | <i>х 3 вправо</i>             |

### **II. Ката**

Хеан Ёдан (Хеан Сандан Хеан Нидан Хеан Шодан,Бункай.)

### **III. Кумитэ**

Санбон кумитэ ( на 3шаг)

	Тори (атакующий)	Уке (защищающийся)
Начальная стойка	Левая ЗД	Хейко Дачи
Движение	Правая вперед	Левая назад
Действие	1. Ой Цуки Ёдан 2. Ой Цуки Чудан 3. Ой Цуки Чудан 4. Май Гери Чудан 5. Ёко Гери Чудан	1.Аге Уке ЗД х 3 <i>последний</i> с Ой Цуки Чудан 2.Сото Учи ЗД х 3 <i>последний</i> с Ой Цуки Ёдан 3. Уче Удэ Учи ЗД х 3 <i>последний</i> с Ой Цуки Ёдан 4.Гедан Барай ЗД х3 <i>последний</i> с Гияку Цуки Чудан 5.Нагаши Уке КД х3 <i>последний</i> с ГиякуЦуки Чудан в ЗД

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

### **IV. Специальная техника**

Освобождение от захватов

1. Освобождение от захвата за корпус спереди под руки
2. Освобождение от захвата за корпус сверху рук
3. Освобождение от захвата за корпус сзади под руки
4. Освобождение от захвата за корпус сзади сверху рук

## V. Тест

25\30отжиманий на кулаках  
40\50 приседаний  
20\25 качание пресса

## VI. Теория.

1.Бушидо. 20 Заповеди Гиочина Фунакоши

2.Теория на 9-7 Кю

### Бушидо

Кодекс чести и традиционной самурайской морали

Строгое соблюдение принципов морали и этикета облегчает процесс в освоении боевых искусств

Достижение любой степени совершенства в единоборствах требует:

1. “Шин” - морального качества, духа;
2. “Таи” – физической кондиции, силы, выносливости;
3. “Гхи” – технического мастерства.

“Исключительное развитие “Таи” и “Гхи” является угрозой не только для окружающих, но и для самого претендента. “Шин” должно доминировать над “Таи” и “Гхи”, полностью их контролируя”.

Принципы Бушидо: 1. Прямота (дух ни перед кем не склоняющегося разума и справедливости); 2. Мужество (дух отваги и выдержки). Конфуций: “*Знающий, что справедливо, но не осуществляющий этого на деле, проявляет отсутствие мужества*”. Мужество – способность претворять справедливое. 3. Доброта (мягкость, нежность или деликатность воина). Одновременно с культурой боевых искусств и доблестей в бушидо культивировались занятия музыкой, поэзией, изобразительными искусствами; 4. Вежливость – отражает незаинтересованность самурая и его человечность, т.е. уважение к силе или слабости противника. В своей наиболее возвышенной или сознательной форме вежливость переходит в любовь; 5. Искренность – при противоречии между специфическим для каждого пониманием истины и необходимостью соблюдения приличий. Традиционная японская вежливость отдаёт предпочтение соблюдению приличий. Основой же жизни самурая “служит только верность истине и искренность”; 6. Незаинтересованность (отрешённость) – любой личный интерес, а также чрезмерная любовь к своему телу или материальным благам искажает наше видение реальности; 7. Честь – один из краеугольных камней бушидо. В практическом плане связана с верностью друзьям, своему слову, учителю, идеалу или истине; 8. Верность долгу – готовность пожертвовать своей жизнью за нечто превосходящее границы отдельного маленького “я”; 9. Скромность – её воспитание начинается с осознания нескромности убеждать себя и других в наличии у себя достоинств, которых на самом деле не существует; 10. Уважение – этот принцип регулирует отношения ученика и учителя; 11. Самоконтроль – умение сдерживать чувства и страсти рассматривается как средство накопления огромной энергии (доброжелательность); 12. Дружелюбие – основываясь на взаимном понимании, уважении и доверии, создаёт условия для наиболее возвышенного общения.

## **VII Словарь**

**Атэ-Вадза**-техника ударов руками

Санбон-цуки - три последовательных удара кулаком

Татэ-цуки - вертикальный короткий удар кулаком

Ёко-тэтцуи-учи - удар ребром кулака “железный молот” горизонтально в сторону

Уракэн-саи-учи - вертикальный удар верхней частью кулака

Кизами-цуки - удар кулаком , “выпад” с плечом

**Укэ-Вадза**-техника защиты

Эмпи-укэ - блок локтём сбоку

Отоши-укэ - рубящий блок сверху вниз

Моротэ-яма-укэ - двойной блок: учи-укэ и гэдан-бараи-укэ

Татэ-шутто-укэ - блок ребром ладони в вертикальной плоскости

**Гэри-Вадза**-техника ног

Фумикоми-гэри - удар ступнёй сверху вниз , буквально наступающая техника

Маэ-аши - удар спереди стоящей ногой

Кин-гэри - удар ноги в область низа живота , паха

### **Оби - пояс**

Сиро-оби - белый

Мидари-оби - зелёный

Кииро-оби - жёлтый

Аойро-оби - фиолетовый

Ако-оби - красный

Кюйиро-оби - коричневый

Дайдайиро-оби - оранжевый

Кюрои-оби – чёрный

## **ДВАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ГИЧИНА ФУНАКОШИ**

- 1. Каратэ начинается с поклона “рэй” и заканчивается поклоном “рэй”.*
- 2. Без надобности не применяй.*
- 3. Применяя, руководствуйся чувством справедливости.*
- 4. Познай самого себя, прежде чем пытаться познать других.*
- 5. Техническое мастерство рождает интуицию.*
- 6. Будь сосредоточен!*
- 7. Небрежность и невнимательность ведет к поражению.*
- 8. Жизнь, это огромное додзё.*
- 9. Каратэ - дело всей жизни.*
- 10. Подходи к каждой проблеме в духе каратэ.*
- 11. Каратэ как кипящая вода, если не поддерживать огонь - остынет.*
- 12. Главное не выиграть, а остаться непобеждённым.*
- 13. К каждой ситуации, к каждому противнику свой подход.*
- 14. Секрет победы - в умении вести бой.*
- 15. Пусть твои ноги и руки рубят как мечи.*
- 16. За порогом твоего дома тебя ожидают тысячи врагов.*
- 17. Досконально осваивай все стойки, но затем полагайся на естественность позы.*
- 18. Не допускай ошибок в ката, пригодится в настоящем бою.*
- 19. Действуй всегда с учётом трех факторов: сила, рост, технический уровень противника.*
- 20. Постоянно углубляй свою мысль.*

# Хеан Юдан (№4)

