

7 КЮ жёлтый пояс

Понимание базовой и классик техники.

I. Кихон.

1. ЗД, в, Ой Цуки х 5 шагов. (маватэ ГБ)
2. ЗД, в, Рен Цуки. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
3. ЗД, в, Санбон Цуки. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
4. ЗД, в, Гияку Цуки. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
5. ЗД, в, Аге Уке. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
6. ЗД, в, Сото Удэ Уке. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
7. ЗД, в, Учи Удэ Уке. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
8. ЗД, н, Гедан Барай. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
9. ЗД, в, Май Гери Ёдан (в Чудан кимае). х 5 шагов. (маватэ ГБ)
10. КК, н, Шуто Уке. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
11. ЗД, в, Маваши Гери (Чудан). х 5 шагов. (маватэ ГБ)
12. КД, н, Нагаши Уке. х 5 шагов. (маватэ ГБ)
13. К Д,в, Йоко Гери Кикоми (3 х в лево маватэ КД)
14. КД, в, Йоко Гери Кикоми (3 х в право)

II Ката.

Хеан Сандан. (Хеан Нидан Хеан Шодан)

III. Кумитэ.

Гохон кумитэ.

	Тори (атакующий)	Уке (защищающийся)
Начальная стойка	Левая ЗД	Хейко Дачи
Движение	Правая вперед ЗД	Левая назад ЗД
Действие	1. Ой Цуки Ёдан х 5 2. Ой Цуки Чудан х 5 3. Ой Цуки Чудан х 5 4. Май Гери Чудан х 5	1. 5 х Аге Уке /последний с Гияку Цуки Чудан 2. 5 х Сото Уке /последний с Гияку Цуки Чудан 3. 5 х Учи Уде Уке /последний с Гияку Цуки Чудан 4. 5 х Гедан Барай /последний с Цуки Ёдан

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

IV. Специальная техника.

Освобождение от захватов.

1. Захват за шею сзади.
2. Захват за шею с боку.
3. Захват за шею спереди.

V. Тест.

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

VI. Теория.

1. 10 советов Фунокоши.
2. Правило поведения в Додзэ.
3. Теория на 8-9 Кю

10 Советов Фунокоши:

1. Каратэ начинается с приветствием и заканчивается приветствием.
2. В каратэ нет избранных.
3. В каратэ превыше всего ценится справедливость.
4. Прежде всего воспитывай дух, а не технику.
5. Прежде всего познай себя и тогда узнаешь других.
6. Мысль о победе должна быть равносильна отсутствием мысли о поражении.
7. Каратэ не годится, чтобы температура тела была всё время как у кипятка.
8. Не забывай, что ката меняет гибкость тела.
9. Хотя ката может быть выполнена правильно, но реальный бой совсем другое дело.
10. Всегда имей план действий.

Додзэ Кун

Додзэ Кун

Кодекс поведения в додзэ

Будь искренен

Макото-но мити о мамору кото

Совершенствуй себя

Дзиннан кэнсэй-ни цутомуру кото

Старайся изо всех сил

Дароуку-но сэйсин о ясинау кото

Уважай других

Рэйги о омондзиру кото

Воспитывай самообладание

Кэки-но ю о имасмэру кот

VII. Словарь.

Укэ-Вадза

Хайван-укэ - блок верхней поверхностью предплечьем

Моротэ-укэ - блок двумя руками , усиленный учи-укэ

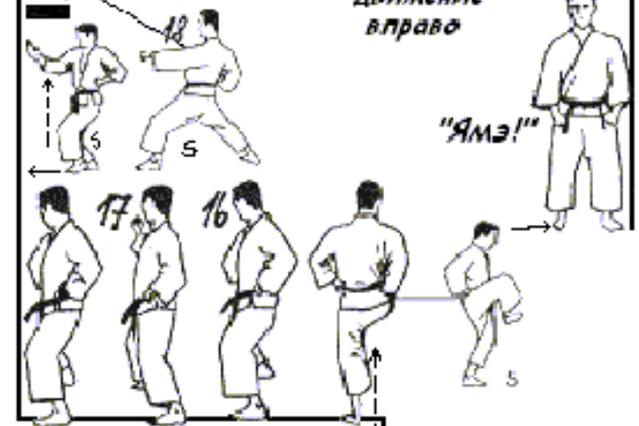
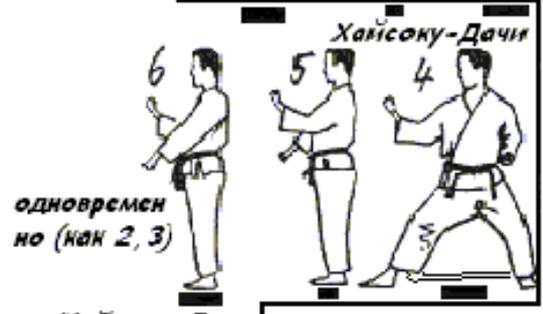
Учикоми-укэ - проникающий блок предплечьем (укороченный вариант блока сото-укэ)

Тэ-осаэ-укэ - связывающий , давящий блок ладонью вниз

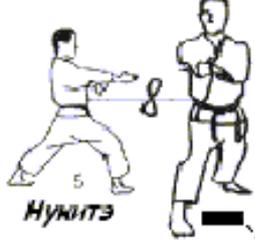
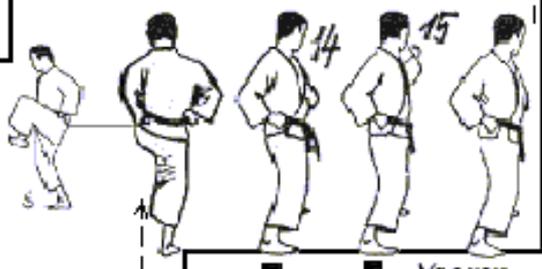
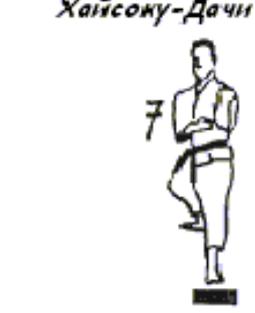
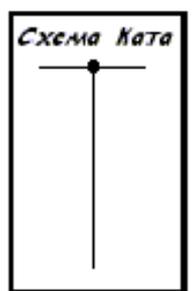
Гэри-Вадза

Ёко-гэри-кэагэ - восходящий подбивающий удар ногой в сторону , в бок

Маэ-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой вперёд.



Продолжи-
тельность
КАТА
25 секунд!



после Урокен
кулак назад

Татэ-Урокен

Хеан Сандан (№3)

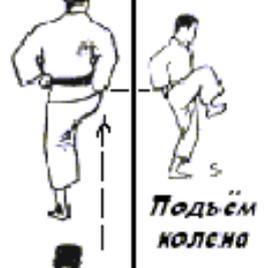


- ∨ - Вид спереди
- S - Вид сбоку
- - Кнай!
- - После Кимэ, сразу следующее движение
- > - Промежуточное движение без ярко выраженной техники

■ - Сильное Кимэ задержка одна секунда

× - Задержка две секунды

~ - Медленное движение без Кимэ



Хайсоку-Дачи