

## 8 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

Отработка основных принципов (Базы /Классика)

### I. Кихон.

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. ЗД, в, Ой Цуки                   | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 2. ЗД, в, Рен Цуки                  | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 3. ЗД, в, Санбон Цуки               | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 4. ЗД, в, Гияку Цуки                | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 5. ЗД, в, Аге Уке                   | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 6. ЗД, в, Сото Удэ Уке              | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 7. ЗД, в, Учи Удэ Уке               | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 8. ЗД, в, Гедан Барай               | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 9. ЗД, в, Какуцу Дачи с блоком Шуто | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |
| 10. ЗД, в, Май Гери Ёдан            | х 5 шагов (Маватэ с Гедан Барай) |

### II Ката

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. Ой Цуки Гедан 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 руки двумя руками
2. Захват за одежду одной рукой
3. Захват за одежду двумя руками

### V. Тест

- 20\30 отжиманий на кулаках
- 40\50 приседаний
- 15\20 качание пресса

## VI. Теория

1. История школы
2. История клуба
3. Терминология 10, 9 и 8 Кю.

## VII. Словарь

Атэ-Вадза

Маваши-цуки - круговой удар кулаком на длинной дистанции

Каги-цуки - удар кулаком типа “крюк” на близкой дистанции

Уке-Вадза

Учи-укэ - блок предплечьем с внутренней стороны во внешнюю

Шуто-укэ - защита ребром ладони

Гэри-Вадза

Ёко-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой в сторону

Маэ-ни - вперед

Уширо-ни - назад

Ёко-ни - в бок

Башо-ни - на месте

Камаэ-тэ - позиция рук :

Маэ-тэ - рука впереди

Хикитэ - рука у бедра

Коши - “зуб тигра” , подушечка пальцев стопы

Сокуто - ребро стопы

Какато - пятка стопы

Хайсоку - верхняя поверхность стопы , подъём стопы

Ура-сокуто - внутреннее ребро стопы

Рэй - команда на приветствие поклоном

Ритцу-рэй - стоя

Дза-дзэн - сидя

Сэнсэй-ни-рэй - учителю.

Сэмпай-ни-рэй - инструктору

Додзё-ни-рэй - залу

Отогай-ни-рэй - всем присутствующим

Шомэн-ни-рэй - комиссии

Сэйдза-дзэн - сесть в ритуальную позицию

Сэйдза-агуро - сесть в свободное положение

Мокусо - закрыть глаза , начать сеанс самонастроя

Ямэ - закончить

Хаджимэ - начать

Татэ - встать

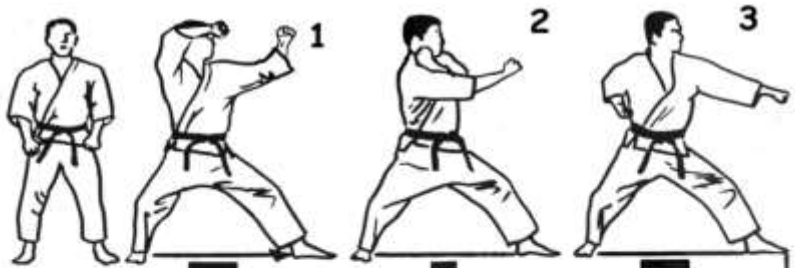
Камаэ-тэ - занять боевую позицию

Ски – приготовиться

Сорэматэ – разойтись

# Хеан Нидан (№2)

„Йой“



Условные знаки

С=Вид сбоку

● -Кия

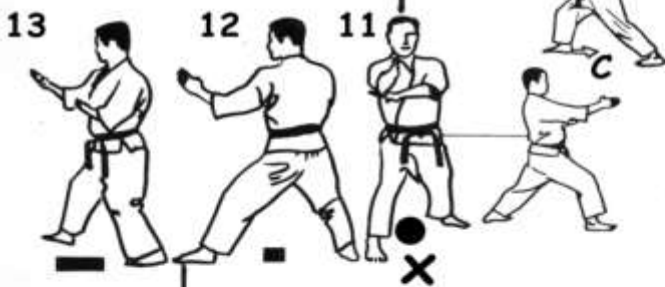
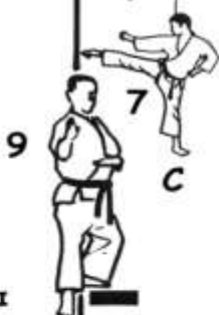
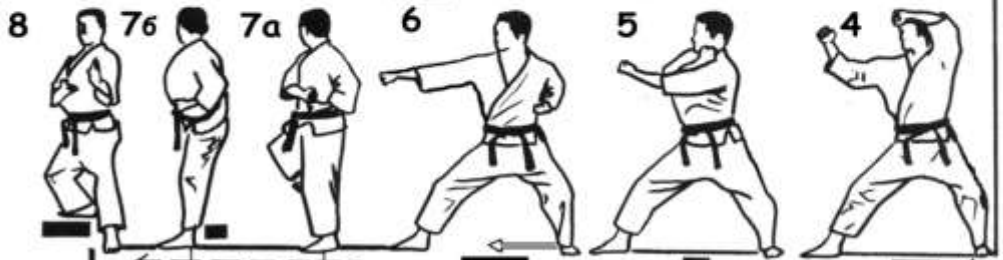
■ -После кимэ, сразу следующие движение

■ =Сильное Кимэ, задержка одна секунда

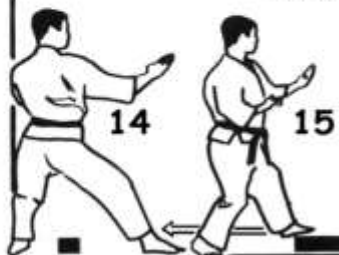
---> Промежуточные движение без ярко выраженной техники

X-Пауза две секунды

Схема Ката



16, 17 и 18  
Быстро и сильно



19, 20, 21 - без остановки

19 - правую ногу подтянуть чуть назад!

Уче-Укэ в Гияку Ханми (с разворотом бедра)

Ден-Кутцу-Дачи короче чем обычно!



Продолжительность ката 25-30 секунд