

9 КЮ БЕЛЫЙ ПОЯС

(Изучение основных принципов Базы / Классик)

I. Кихон

1. ЗД, в, Ой Цуки (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*
2. ЗД, в, Санбан Цуки (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*
3. ЗД, в, Аге Уке (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*
4. ЗД, в, Сото Уде Уке (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*
5. ЗД, в, Уче Удэ Уке. (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*
6. ЗД, в, Гедан Барай (Маватэ с Гедан Барай) *х 5 шагов*

II. Ката

Хеан Шодан (Тайкиёку Шодан, Бункай)

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, **▲/■** - левая, правая нога.)

IV. Специальная техника

Освобождение от захватов

1. Захват руки по диагонали
2. Захват руки параллельно
3. Захват за предплечье

V. Тест

15\20 отжиманий на кулаках
40\50 приседаний
10\15 качание прессы

VI. Теория

1. Счет
2. Название техники
3. Правело поведения в ДОДЗЕ

VII. Словарь

Вадза – техника

Аге-вадза - техника ударов руками

Гэри-вадза - техника приёмов, выполняемых ногой

Уке-вадза - приёмы защиты (блоки)

Дачи-вадза - техника выполнения стоек

Зенкуцу-дачи - передняя фронтальная стойка

Кокуцу-дачи - задняя стойка

Киба-дачи - стойка всадника

Хайсоку-дачи - позиция закрытых ступней

Мусуби-дачи - стойка ожидания, пятки вместе, носки врозь

Йой-дачи - стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельны

Сэйдза - базовая сидячая позиция

Дан - уровень

Дзёдан - верхний, от шеи до макушки головы

Чудан - средний, от плеч до пояса

Гедан - нижний, от пояса до ступней ног

Аге-уке - поднимающий, восходящий блок

Сото-уке - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю

Гедан-бараи-уке - нижний отводящий блок

Чоку-цуки - прямой удар кулаком

Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога

Тэтцуи-учи - удар “железный молот”, ребро кулака

Кэнтос - вершина указательного и среднего сустава пальцев

Маэ-гэри-кэагэ - подбивающий, восходящий удар ногой вперёд

Маваши-гэри - хлёсткий удар ногой, круговой

Кихон - основная тренировка в выполнении приёмов каратэ в движении

Кумитэ - бой, дословно “встреча рук”

Гохон-кумитэ - условный бой с пятью шагами

Ката - формальное упражнение школы каратэ

Кю - разряд, квалификация .

Хеан

Шодан(№1)

