1 Дан

**I. Кихон**

 1. З.Д,в.Ой Цуки(Кикоми ) /Ф.Д,в.Ой Цуки(кеаге)

 2. З.Д.н.Ой Цуки/Гияку Цуки

 3. З.Д,в.Гияку Цуки/Кизами Цуки/УшироМаваша Гери*(нога назад)*  *x3шага/маватэ*

 4. З.Д,н.Ой Цуки/Кизами Цуки/Ой Цуки

 5. З.Д,в.

 6. З.Д,н.Гияку Отоши Уке/Ой Цуки/ Маваша Гери*(нога назад)*

 7. З.Д.в.Маваша Гери+Ура Маваша Гери

 8. З.Д.н.Гияку Гедан Барай/Ой Цуки/Уро Маваша Гери *(нога назад)*

9. З.Д.в.Маваша Аши Барай+Микацуки Гери

 10.К.Д,н.Нагаши Уке/Аши Маваша

 11.З.Д.в.Ой Цуки в.З.Д.90град.Гедан Барай /Гияку Цуки З.Д.н.Нагаши Уке/Гияку Цуки

 12. З.Д,н. Аге Уке/З.Д.90град.

 13. З.Д.Маваша Гери(кеаге)+Ёко Гери(кикоми)+Уширо Гери(кикоми)

 + Маваша Гери (кикоми)+ *наместе*

**II. Ката**

 Канку Шо - на выбор камисии (Хеан 1-5.Тэки Шодан.Эмпи,Джион,Басай Дай,Канку дай.)

 Демонстрация Бункая высшей ката

**III. Кумитэ**

1. ***Ипон кихон кумитэ.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тори*Каждую технику обьявлять.* | Уке |
| Начальная стойка | 1хлевая и1хправая З.Д. |  Шизентай |
| Движение |  Шаг вперёд З.Д. | Шаг Назад З.Д./К.Д.(разносторонние стойки) |
| Действие | 1.Ой Цуки Ёдан 2.Ой Цуки Чудан3. Ой Цуки Чудан 4.Маваша Гери  Чудан 5.Ёко Гери Чудан | 1.Аге Укэ тутжэ атака Гияку ЦукиЁдан2.Сото Уде Укэ тутжэ атака  Гияку Цуки Чудан3.Уче Уде Укэ тутже атака  Гияку Цуки Чудан4.Гедан Барай тутже атака  Маваша Гери Чудан5.Нагаши Укэ тутжэ Атака Ёко Гери |

 ***2. Каеши-Ипон Кумит***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тори  *Каждую технику обьявлять.*  |  Уке  |
| Начальная стойка | 2 х левая и 2 х правая  ЗД Камае | 2 х левая и 2 х правая  ЗД Камае  |
| Движение | Шаг вперёд –щаг назад ЗД | Шаг назад-шаг вперёд  ЗД/КД(разносторонние стойки) |
| Действие | **1.а.**Ой Цуки Ёдан  **б**. Сото Уке **в.** Гияку Цуки**2.а**.Ой Цуки Чуда **б.** Аге Укэ **в.** Гияку Цуки**3.а.**Ой ЦукиЧуда **б.**Уче УдеУке **в.** Гияку Цуки**4.а.**Май Гери **б.** Геда Барай **в.** Гияку Цуки**5.а**Маваше Гери **б.**Хайван Нагаши Уке **в.** Гияку Цуки | **1а**.Аге Уке  **б.**Ой Цуки Чудан**2а**.Сото Уке **б.**Ой Цуки Ёдан**3а.**Уче Уде Уке **б.**Ой Цуки Чуда**4а.** Геда Барай **б.** Май Гери**5.а** Хайван Нагаши Уке **б**.Маваше Гери |

***3. Дзию ипрон кумитэ-( учебный свободный поединок)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Тори*Каждую технику обьявлять.* | Уке |
| Начальная стойка | Свободная Л\П Чуадн Кимае | Свободная Л\П Чуадн Кимае  |
| Движение |  Шаг вперёд *Повторять 2 раза* |  Свободный уход |
| Действие | **1.**Ой Цуки Ёдан **2.**Ой Цуки Чудан**3.**Аши Май\Май Гери Чудан**4.**Аши Маваше\Маваше Гери Ёдан**5.**Уширо Гери Чудан | Сури Аши (скользящий шаг)Защита и контроатака по своему выбору(каждый раз новая)Кай Аши (нормальный шаг)Оставатся в Чуадн Кимае после иполнения техники.  |

Премичание: ( **/***техника на месте,- техника с щагам,* ***+*** *техника тойже*

 *рукой или ногой.*

 ***4. Шобу Кумите (правила WKF)***

 ***5 х 2 мин. сразными противниками не ниже чем 3кю.***

**IV. Специальная техника**

* Демонстрация 20 техник с10кю по 1 кю

# V. Тест

 50\60 отжиманий на кулаках

 60\100 приседаний

 50\70 качание пресса

 10\15 приседаний на одной ноге

**VI. Теория.**

Доклад на свободную тему по технике карате.

**VII Словарь**

Знание слов и фраз для общения.