2 КЮ коричневый пояс

 (Осознание техники)

1. **Кихон**

1. Ф.Д,в.Ой Цуки  *x 3шага/маватэ*

 2. Ф.Д,в.Ой Цуки/З.Д.Гияку *x 3шага/маватэ*

 3. З.Д,в.Ой Цуки – З.Д.н.Отоши Шуто Уке-З.Д.в.Ой Цуки/Гияку Цуки *x 3шага/маватэ*

 4. З.Д,н.Гияку Аге Уке/Ой Цуки/Май Гери*(нога назад)*

 5. З.Д,в.Май Гери+Маваша Гери

 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 /З.Д.90град. Уракен

 12. З.Д,н. Аге Уке/З.Д.90град. Гедан Барай /Гияку Цуки

 13. Ф.Д /Маваша Гери(кеаге)+Ёко Гери(кикоми)+Уширо Гери(кикоми) *наместе*

**II. Ката**

 ***Канку Дай*** - на выбор камисии ( Хеан Годан. Хеан Ёдан.Хеан Сандан.

 Хеан Нидан.Хеан Шодан.Тэки Шодан.Басай Дай)

 ***Бункай*** - Классическая -специальная-боевая техника1.2.3.4. 5 Хеан Теки Шодан.

 Практическое применение техники с партнёром-по указанию комисии.

**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 Чудан5. Ёко Гери Чудан | 1.Аге Укэ тутжэ атака Гияку  Цуки Чудан2.Сото Уде Укэ тутжэ атака  Гияку Цуки Ёдан3.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 Цуки2.а.Ой Цуки Чуда б. Аге Укэ в. Гияку Цуки3.а.Ой ЦукиЧуда б.Уче УдеУке в. Гияку Цуки4.а.Май Гери б. Геда Барай в. Гияку Цуки5.аМаваше Гери б.Хайван Нагаши Уке в. Гияку Цуки | 1а.Аге Уке  б.Ой Цуки Чудан2а.Сото Уке б.Ой Цуки Ёдан3а.Уче Уде Уке б.Ой Цуки Чуда4а. Геда Барай б. Май Гери5.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 Чудан3.Аши Май\Май Гери Чудан4.Аши Маваше\Маваше Гери Ёдан5.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 Ипон кумитэ ( реальный свободный поединок по правил***

 ***Шотокан)***

 ***3 х 1,30 мин. сразными противниками.***

**IV. Специальная техника**

Защита от Ножа

* Атака сверху
* Фронтальная атака
* Бокавая атака Л/П
* Атака снизу

 **V. Тест**

 40\50 отжиманий на кулаках

 50\60 приседаний

 35\45 качание пресса

 7\10 приседаний на одной ноге

**VI. Теория.**

 1. Правила судейства соревнований по Каратэ-До JKA

 2. *Теория 9-3 КЮ на выбор комиссии*

**VII Словарь**

С 10кю по 3кю

