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 Чудан  3. Ой Цуки Чудан    4. Маваша Гери Чудан  5. Ёко Гери Чудан | 1.Аге Укэ тутжэ атака Гияку  Цуки Чудан  2.Сото Уде Укэ тутжэ атака  Гияку Цуки Ёдан  3.Уче Уде Укэ тутже атака  Гияку Цуки Чудан  4.Гедан Барай тутже атака  Маваша Гери Чудан  5.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.аМаваше 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 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

