

## 4 КЮ (зелено - синий пояс)

### ❖ КАТА:

Стиль Шотокан	Стиль Сёриндзи-рю	Стиль Сёриндзи-рю	
Хейан Шодан	Дай Ик-кё	Кудака но Ван Кан	
Хейан Нидан	Дай Ни-кё		
Хейан Сандан	Дай Сан-кё		
Хейан Йондан	Дай Йон-кё		
Хейан Годан	Дай Го-кё		
Текки Шодан	Пинан Шодан		

### ❖ КУМИТЭ (наличие спортивного разряда присваиваемого за победы на турнирах):

12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
2 взр	1 взр	1 взр	1 взр

Требуется умение использовать описанные ниже удары в спортивном бою (шиай-кумитэ)

### ❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
50	150	15	45	150	10
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
60	150	17	50	150	12

### ❖ Удары руками (цки, учи):

1. Кизами цки	7. Хинери цки	13. Хайшу учи	19. Каги цки
2. Шомен цки	8. Нукитэ цки(3 вида)	14. Моротэ куби осаз	20. Ура цки
3. Ой цки	9. Уракен учи (2 вида)	15. Кен цки (3 вида)	21. Моротэ цки
4. Гиакү цки	10. Шуто учи	16. Хайто учи	
5. Тетцуи учи	11. Татэ цки	17. Маваси учи	
6. Окури цки	12. Эмпи учи (5 видов)	18. Аге учи	

### ❖ Удары ногами (кери):

1. Маэ кери	5. Ура-Маваси кери	9. Уширо-маваси кери	13. Лоу кик внутренний
2. Маваси кери	6. Уширо кери	10. Хиза кери	
3. Фуми коми	7. Микадзуки кери	11. Аси бараи	
4. Йоко кери	8. Ура-микадзуки кери	12. Лоу кик	

### ❖ Блоки (уке):

1. Гедан барай	6. Учи уке	11. Отоши уке	16. Хайшу уке
2. Аге уке	7. Нами аси	12. Моротэ уке	17. Дзюдзи уке
3. Нагаши уке	8. Ура-гедан барай	13. Осаэ уке	18. Какивакэ уке
4. Шуто уке	9. Гедан Хайто уке	14. Нидан уке	19. Манджи уке
5. Сото уке	10. Хайван уке	15. Эмпи уке	20. Сокумен уке (Удэ укэ)

### ❖ Стойки (дачи):

1. Хейсоку дачи	7. Учимата-дзиго-хонтай дачи	13. Дзуруаси дачи
2. Мусуби дачи	8. Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	14. Ура-зенкутсу дачи
3. Хейко дачи	9. Зенкутсу дачи	15. Коши дачи
4. Хачиджи дачи	10. Кокутсу дачи	16. Санчин дачи
5. Ура-хачиджи дачи	11. Ренойи дачи	
6. Киба дачи	12. Некоаси дачи	

### ❖ Свободные боевые положения (камаэ):

1. Шизен-тай камаэ	3. Дзедан камаэ	5. Коши камаэ	7. Манджи камаэ
2. Чудан камаэ	4. Гедан камаэ	6. Хассо камаэ	

### ❖ Направления движений, стороны, уровни:

Хидари (Левая)	Маэ (Вперед)	Гедан (Нижний уровень)	Татэ (Аге) (Вверх)
Миги (Правая)	Уширо (Назад)	Чудан (Средний уровень)	Отоши (Вниз)
	Йоко (В сторону)	Дзедан (Верхний уровень)	

❖ **Шаг (манера передвижения) (хокко):**

1. Хангетсу хокко (шаг полумесяцем)	2. Некоаси хокко (кошачий шаг)
-------------------------------------	--------------------------------

❖ **Выполнение техник в воздух и с движением (кихон):**

Умение двигаться в стойках с различными связками из ударов и блоков как вперед, так и назад. Умение двигаться с одиночными ударами, блоками с партнером.

❖ **Ударные поверхности:**

Все из методического пособия
------------------------------

❖ **История боевых искусств и каратэдо:**

Хорошо знать историю боевых искусств, каратэдо и нашего стиля, основы стиля. Знать имя основателя стиля и главу школы в настоящее время. Знать значение всей символики школы пришитой на каратэ-ги (кимоно). Знать о других стилях и их особенностях.