

5 КЮ (зеленый пояс)

❖ КАТА:

| Стиль Шотокан | Стиль Сёриндзи-рю | Стиль Сёриндзи-рю | |
|---------------|-------------------|-------------------|--|
| Хейан Шодан | Дай Ик-кё | Пинан Шодан | |
| Хейан Нидан | Дай Ни-кё | | |
| Хейан Сандан | Дай Сан-кё | | |
| Хейан Йондан | Дай Йон-кё | | |
| Хейан Годан | Дай Го-кё | | |

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

| 10-11 лет | 12-13 лет | 14-15 лет | 16-17 лет | взр |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 3 взр | 2 взр | 2 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 |
| 45 | 130 | 12 | 40 | 130 | 7 |
| Юноши от 12 лет | | | Девушки от 12 лет | | |
| 50 | 130 | 15 | 45 | 130 | 10 |

❖ Удары руками (цки, учи):

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

❖ Удары ногами (кери):

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

❖ Стойки (даци):

| | | |
|---------------------|---|-----------------------|
| 1. Хейсоку дачи | 6. Учимата-дзиго-хонтай дачи | 11. Реной дачи |
| 2. Мусуби дачи | 7. Киба дачи | 12. Некоаси дачи |
| 3. Хейко дачи | 8. Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи) | 13. Дзуруаси дачи |
| 4. Хачиджи дачи | 9. Зенкутсу дачи | 14. Ура-зенкутсу дачи |
| 5. Ура-хачиджи дачи | 10. Кокутсу дачи | 15. Коши 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 (кимono). **Знать о других стилях и их особенностях.**