

6 КЮ (оранжево - зеленый пояс)

❖ КАТА:

Хейан Шодан	Дай Ик-кё		
Хейан Нидан	Дай Ни-кё		
Хейан Сандан	Дай Сан-кё		
Хейан Йондан	Дай Йон-кё		
	Дай Го-кё		

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

8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
1 юн	3 взр	3 взр	2 взр	2 взр	2 взр

Требуется умение использовать описанные ниже удары в свободном бою (дзю-кумитэ)

❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
40	110	8	35	110	5
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
45	110	12	40	110	7

❖ 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	
4. Гиакү цки	9. Уракен учи (2 вида)	14. Моротэ куби осаз	
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	
3. Фуми коми	6. Уширо кери	9. Уширо-маваси кери	

❖ 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	
5. Сото уке	10. Хайван уке	15. Эмпи уке	

❖ Стойки (дачи):

1. Хейсоку дачи	6. Учимата-дзиго-хонтай дачи	11. Ренойи 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
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 воздухе и с движением (кихон):

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

❖ **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 вкратце о других стилях и их особенностях.