

7 КЮ (оранжевый пояс)

❖ КАТА:

Хейан Шодан	Дай Ик-кё	Дай Сан-кё	Дай Го-кё
Хейан Нидан	Дай Ни-кё	Дай Йон-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	1 юн	3 взр	3 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		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим.	пресс	подтягив.
35	90	6	30	90	3
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
40	90	10	35	90	5

❖ Удары руками (цки, учи):

1. Кизами цки	5. Тетцуи учи	9. Уракен учи (2 вида)	
2. Шомен цки	6. Окури цки	10. Шуто учи	
3. Ой цки	7. Хинери цки	11. Татэ цки	
4. Гиакү цки	8. Нукитэ цки (3 вида)		

❖ Удары ногами (кери):

1. Маэ кери	3. Фуми коми	5. Ура-Маваси кери	
2. Маваси кери	4. Йоко кери	6. Уширо кери	

❖ Блоки (уке):

1. Гедан барай	5. Сото уке	9. Гедан Хайто уке	13. Осаэ уке
2. Аге уке	6. Учи уке	10. Хайван уке	14. Нидан уке
3. Нагаши уке	7. Нами аси	11. Отоши уке	
4. Шуто уке	8. Ура-гедан барай	12. Моротэ уке	

❖ Стойки (дачи):

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	

❖ 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 воздух 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 (кимоно).