

8 КЮ (желто - оранжевый пояс)

❖ КАТА:

Хейан Шодан	Дай Ик-кё	Хейан Нидан	Дай Ни-кё
-------------	-----------	-------------	-----------

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

6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
3 юн	2 юн	2 юн	1 юн	1 юн	3 взр	3 взр

❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
30	70	4	25	70	2
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
35	70	7	30	70	3

❖ Удары руками (цки, учи):

1. Кизами цки	3. Ой цки	5. Тетцуи учи	7. Хинери цки
2. Шомен цки	4. Гиакү цки	6. Окури 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	

❖ Блоки (уке):

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

❖ Стойки (даци):

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	
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	

❖ 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).