

10 КЮ (бело - желтый пояс)

❖ КАТА:

Стиль Шотокан
Хейан Шодан

❖ КУМИТЭ:

6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
Без разряда (б/р)	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р

❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжимание	пресс	подтягивание	отжимание	пресс	подтягивание
20	30	0	15	30	0
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
25	30	0	20	30	0

❖ Удары руками (цки, учи):

1. Кизами цки	2. Шомен цки	3. Ой цки	4. Гиакү цки
---------------	--------------	-----------	--------------

❖ Удары ногами (кери):

1. Маэ кери	2. Маваси кери		
-------------	----------------	--	--

❖ Блоки (уке):

1. Гедан барай	2. Аге уке	3. Нагаши уке	4. Шуто уке
----------------	------------	---------------	-------------

❖ Стойки (дачи):

1. Хейсоку дачи	5. Ура-хачиджи дачи	9. Зенкутсу дачи
2. Мусуби дачи	6. Учимата-дзиго-хонтай дачи	10. Кокутсу дачи
3. Хейко дачи	7. Киба дачи	11. Ренойи дачи
4. Хачиджи дачи	8. Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	

❖ Свободные боевые положения (камаэ):

1. Шизен-тай камаэ	2. Чудан камаэ		
--------------------	----------------	--	--

❖ Направления движений, стороны, уровни:

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

❖ Шаг (манера передвижения) (хокко):

1. Хангетсу хокко (шаг полумесяцем)	
-------------------------------------	--

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

Умение двигаться в стойках с различными одиночными ударами или блоками как вперед, так и назад.

❖ Ударные поверхности:

1. Сей Кен	4. Уде	7. Тейсоку
2. Ура Кен	5. Коши	8. Шуто
3. Тэйшо	6. Какато	9. Тетцуи

❖ История боевых искусств и каратэдо:

Кратко 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).