

УТВЕРЖДЕНО

Решением Совета РФСОО «Федерация Восточного
боевого единоборства Пензенской области»

№ 024 от 08.05. 2011 г.

ПРОГРАММА

КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ

СЁТОКАН (ЖКА)

1. Оценочные критерии:

2. Предварительные комментарии к экзаменам USKO/ЖКА:

2.1 Основные особенности экзаменов

2.2 Теоретические знания необходимые претендентам на Кю и Дан

2.3 Примечания

3. Программа аттестации на 10 кю - 1 кю

10 Кю (белый пояс)

9 Кю (белый пояс)

8 Кю (жёлтый пояс)

7 Кю (оранжевый пояс)

6 Кю (зелёный пояс)

5 Кю (синий пояс)

4 Кю (синий пояс)

3 Кю (коричневый пояс)

2 Кю (коричневый пояс)

1 Кю (коричневый пояс)

1. Оценочные критерии:

10-8-кю:

кихон – адекватное реагирование на команды и выполнение в соответствии с ними технических действий;

ката – выполнение ката хэйан 1 с незначительными нарушениями эмбусен;

кумитэ – понимание и соблюдение короткой дистанции (читомаа);

7-кю:

кихон – выполнение формы заданных элементов кихон

ката – выполнение ката хэйан 2 с возможными незначительными нарушениями эмбусен;

кумитэ – понимание и соблюдение короткой, средней и дальней дистанции (читомаа, маа, тоомаа);

6-кю:

кихон – выполнение формы заданных элементов кихон с достаточной скоростью;

ката – выполнение ката хэйан 3;

кумитэ – варьирование дистанции в кумитэ; понимание правильного

направления атаки-контратаки;

5-кю:

кихон – выполнение формы заданных элементов кихон с достаточной скоростью и силой (кимэ), понимание заложенных в них тактических принципов и биомеханики;

ката – выполнение ката хэйан 4;

кумитэ – применение тактических и биомеханических принципов, заложенных в кихон; выбор правильной позиции и техники для контратаки;

4-кю:

кихон – см. 5 кю + выполнение различных элементов в связках (рэндзоку);

ката – хэйан 5, понимание бункай;

кумитэ – см. 5 кю + понимание сущности «Кимэ-вадза»(эффективная техника);

3-кю:

кихон - см. 4 кю + круговая техника, сочетание круговой и линейной техники (учи + цуки);

ката – тэки 1, понимание бункай;

кумитэ - см. 4кю + применение принципа «кимэ-вадза» в полусвободном кумитэ; (дзю-иппон кумитэ)

2-кю:

кихон – см. 3 кю, более углубленное понимание связи – кихон + кумитэ;

ката – понимание бункай;

кумитэ – см. 3 кю, более углубленное понимание «»; вариативность техники иппон-кумитэ;

1-кю:

кихон – см. 2 кю + сочетание круговой и линейной техники, а также техники рук и ног;

ката – понимание бункай;

кумитэ – «кимэ-вадза» в «дзю-кумитэ». Понимание центра и центральной линии-(линии жизни), вариативность техники дзю-иппон кумитэ.

Далее, мы предлагаем ознакомиться с «Предварительными комментариями к экзаменам» рекомендуемые сиханом Х.Очи

2. Предварительные комментарии к экзаменам USKO/ЖКА:

2.1 Основные особенности экзаменов:

Данная программа экзаменов на Кю - и Дан соответственно, содержит основные особенности, которые можно разделить условно на 3 группы:

Группа (этап) I: 9, 8, 7 Кю

Группа (этап) II: 6, 5, 4 Кю

Группа (этап) III: 3, 2, 1 Кю и 1, 2, 3 Дан

I ГРУППА (ЭТАП): (9, 8, 7 Кю)

КИХОН: в этой группе экзаменов движения в "Кихон" разучиваются

только вперед для того, чтобы начинающий смог лучше сконцентрироваться на положении своего тела и лучше отработать основные принципы построения техники. Когда эти позиции у учащихся укрепятся, можно будет легче изучать продвинутую технику Кихон. В этой группе нужно обращать внимание, чтобы позиции были правильными, а все движения тела выполнялись гармонично и синхронно («верх» был соединен с «низом»).

КУМИТЭ: В Кихон-иппон Кумитэ и Гохон-кумитэ должно выполняться реальное (точно в зону атаки с соблюдением правильной дистанции) нападение и соответственно техника обороны. Цель в этих первых учебных поединках - точность (в атаке и контратаке) и корректность (соблюдение правильной формы). При этом нужно обращать внимание на правильную дистанцию. Эту правильную дистанцию нужно соблюдать как при нападении, защите, так и при контратаке после защиты. Отражающий нападение должен выполнять защиту всем телом, перекрывая непосредственно атакуемую зону, активно используя бедра (ханми-шомэн) контратаке

КАТА: 9 Кю: нет 8 Кю: Хэйан-Шодан

Основные особенности: правильное положение Дзенкуцу-Дачи, Кокуцу-Дачи, Ренодзи-Дачи, Теттсуи-Учи.

7 Кю: Хэйан-Нидан

Основные особенности: правильное положение Кокуцу-Дачи, Сютто-Укэ; Йоко-Гери и Уракен-Учи должны выполняться синхронно

II ГРУППА (ЭТАП): (к 6, 5, 4 Кю)

В этой группе основной упор делается на развитие мощи (кимэ) в защите и, после защиты, мгновенную точную контратаку. Причем необходимо стремиться к тому чтобы защита «сметала» атаку противника, нарушая его баланс, и контратака выполнялась в момент «потери баланса» атакующим (правильный тайминг). Защита и контратака выполняются из одной позиции (например, дзенкуцу-дати), что дает возможность сконцентрироваться на правильной форме выполнения техники, а также кимэ и тайминге.

КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ

На следующие пункты нужно особенно обращать внимание:

- 1) нападающий должен проводить каждое нападение с такой силой, как если бы шанс нападения был дан только однажды.
- 2) нападающий должен выбирать правильную дистанцию до партнера.
- 3) защищающийся должен молниеносно блокировать технику нападения и сразу после этого выполнить контратаку, причем должна соблюдаться правильная дистанция при выполнении контратакующих действий (обращать внимание).

- 4) блок защищающегося должен выполняться так сильно, что фактически являться контратакой, нарушающей баланс атакующего
- 5) При выполнении Кихон-Иппон Кумитэ необходимо обращать внимание на то, что оборона начинается в "Шизентай" (с естественной, нормальной осанкой) без «раскачивания» или перемещений. Это положение должно тренировать психическую стабильность. Необходимо оставаться в спокойном (внешнем и психическом) состоянии до самой атаки. Постоянной тренировкой улучшается способность контролировать психику, и вопреки неблагоприятной исходной ситуации защитить себя.
- Отражающий блок должен выполняться изнутри наружу, (пример: нападение с Цуки правой рукой; выполнить блок правой рукой Удо-Учи Укэ, уходя с линии атаки за спину атакующего) избегая опасной зоны.

III ГРУППА(ЭТАП): (3, 2, 1-й Кю и 1-й Дан)

В этой группе особое значение придается тому, что защищающийся выполняет контратаку в ином положении, чем технику защиты (например: меняя положение из Кокуцу-Дачи в Дзенкуцу-Дачи или из Киба-Дачи в Дзенкуцу-Дачи). Контратака усиливается вложением центра тяжести. При этом нужно обращать внимание на то чтобы мощный прирост силы достигался не только с помощью изменения положения центра тяжести, но и усиливался бедрами. При этом не должны пропадать баланс и осанка.

КУМИТЭ: Дзю-Иппон Кумитэ

Этот вид тренировки имеет особенное значение при тренировке Кумитэ в каратэ ЖКА, так как при этом отрабатываются тайминг и решительность при отражении атаки. Обе стороны (как атакующий так и защищающийся) стоят в свободном положении (Кумитэ-Камаэ), на самой удобной для них дистанции. Атакующий выполняет сообщенную им технику не готовясь к отражению контратаки защищающегося. Защищающийся должен отразить нападение по-возможности с минимальным отклонением тела после чего выполнить эффективную контратаку. При "Дзю-Иппон Кумитэ" важна тренировка чувства дистанции и тайминг.

Выбор расстояния (компенсация):

Каратэка стремится выбирать самую благоприятную дистанцию, для своей защиты или нападения. Необходимо «давить» на противника, контролируя его состояние, например, смотря на то сжал ли он переднюю руку или держит ее открытой, держит ли руку Дзедан, Чудан или Гедан, перенес ли он вес в камаэ вперед или назад. Для того чтобы научиться выбирать самую благоприятную для себя дистанцию на соревнованиях, выполняя Дзю-Иппон Кумитэ пытаются проиграть все эти ситуации на тренировке.

2.2 Теоретические знания необходимые претендентам на Кю и Дан:

Члены стилевого направления, "Каратэ ЖКА " также должны обладать достаточными теоретическими знаниями каратэ ЖКА, проверяющимися

наравне с практическими. Рост понимания каратэ ЖКА должен идти параллельно с техническим развитием экзаменуемых.

9 Кю:

а) Что означают понятия: Шизентай, Мусуби-Дачи, Сэйдза, Мокусю, Шомэн ни рэй, Сэнсэй ни рэй?

б) Экзаменуемый должен знать Ката Тайкиоку-Шодан

с) Экзаменуемый должен уметь соблюдать этикет и выполнять ритуал в начале и в конце тренировки.

8 Кю:

Что означают понятия: Кихон-Иппон Кумитэ, Гохон-Кумитэ, Дзедан, Чудан, Гедан, Ката?

7 Кю:

Что означают понятия: Сэйдза, Киай, Ханми, Чудан-Камаэ, Гедан-Камаэ, Сюто-Камаэ, Хики-тэ?

6 Кю:

Что означают понятия: Додзе, Тэ, До, Сабаки, Когэки, Укэ?

5 Кю:

Что означают понятия: Киай, Санбон-Дзуки, Сото-Укэ, Учи-Укэ?

Примечание: в версии терминологии, используемой сэнсэем Очи Хидэо под Сото-Укэ подразумевается защита среднего уровня (чудан), выполняемая рукой снаружи внутрь; соответственно Учи-Укэ - защита изнутри наружу!

4 Кю:

Что означают понятия: Кимэ, Кимэ-Вадза?

3 Кю:

Что означают понятия: Рен-Гери, Сиай, Сюри-Аси?

2 Кю:

Что означают понятия: Маай, Дэай, Дзю-Иппон Кумитэ, Кизами-Гери?

1 Кю:

Что означают понятия: Дзансин, Соноба-Гери, Окури-Дзю-Иппон Кумитэ, Сэнтэй-Ката, Шитэй-Ката, Токуй-Ката?

2.3 Примечания

1) Для указанных положений как правило используются следующие сокращения:

Дз = Дзенкуцу-Дачи

Кк = Кокуцу-Дачи

Кб = Киба-Дачи

2) Если указан Кизами-Маэ-Гери, то техника выполняется в основном Дзедан.

3) Все удары руками выполняются в основном Чудан. Исключения указаны в программах.

4) Уширо-Гери и Йоко-гери Кэкоми выполняются в основном Чудан, Все другие удары ногами выполняются в основном Дзедан. Исключе-

ния указаны в программах.

5) Знак « + » - смена ног в позиции шаг вперед или назад; Знак « / » - положение ног не изменяется, может смениться позиция, например, кокуцу-дачи на дзенкуцу-дачи;

6) Ката – а) выбирается кандидатом б) назначается экзаменатором

3. Программа аттестации на 10 кю - 1 кю

10Кю (белый пояс)

- 3.1. Демонстрация стоек на месте: хайсоку-дачи; мусуби-дачи; хэйко-дачи; хачиджи-дачи; дзенкуцу-дачи; киба-дачи.
- 3.2. Из стойки хэйко дачи: чоку-цуки-чудан; чоку-цуки-дзёдан; чоку-цуки гедан (каждый удар по 5 раз с выкриком КИАЙ)
- 3.3. Из киба-дачи: чоку-цуки чудан
- 3.4. Из хэйко-дачи; агэ-укэ; учи-укэ; сото-укэ; гедан-барай
- 3.5. Из хэйко-дачи: (реван гедан камаэ) мае-гери-дзёдан кеаги; мае-гери чудан кекоми.
- 3.6. Гохон-кумите (на месте):
Тори: чоку-цуки-дзёдан; чоку-цуки-чудан;
Укэ: Агэ-укэ; Сото-укэ.
- 3.7. ОФП: 15 отжиманий; 15 выпрыгиваний.

9 Кю (белый пояс)

КИХОН: (Техника Кихон выполняется по 2 или 4 раза по выбору экзаменатора!)

1. На месте (Сото-Хачидзи-Дачи) Чоку-Цуки, левой и правой рукой.
2. Из Чоку-Цуки-Камаэ шаг вперед в Дз. с Ой-Цуки, приставляя шаг назад в Сото-Хачидзи-Дачи Чоку-Цуки-Камаэ, поочередно левой и правой рукой.
3. Из Агэ-Укэ-Камаэ шаг вперед в Дз. с Агэ-Укэ, приставляя шаг назад в Сото-Хачидзи-Дачи Агэ-Укэ Камаэ, поочередно левой и правой рукой.
4. Из Чоку-Цуки-Камаэ шаг вперед в Дз. с Сото-Укэ, приставляя шаг назад в Сото-Хачидзи-Дачи Чоку-Цуки-Камаэ, поочередно левой и правой рукой
5. Из Гедан-Барай-Камаэ шаг вперед в Дз. с Гедан-Барай, приставляя шаг назад в Сото-Хачидзи-Дачи Гедан-Барай-Камаэ, поочередно левой и правой рукой.

КУМИТЭ:

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки (2 раза)

В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки(2 раза)

ОБОРОНА (Укэ):

А) Из Шизентай: Дзедан Агэ-Укэ/Чудан Гияку-Дзуки, (1 раз справа и 1 раз

слева)

В) Из Дз.: Чудан Сото-Укэ/ Чудан Гияку-дзуки, (1 раз справа и 1 раз слева) Нападающий начинает из Дз. Защищающийся стоит в Хачидзи-Дачи, отходит назад, делает блок правой рукой и сразу контратакует левой. Контратака с Киай.

После этого атакующий (Тори) отходит назад в Хачидзи-Дачи, вновь принимает с шагом назад левую Гедан-Камаэ и атакует, Укэ делает блок левой рукой и контратаку правой.

Примечание: Основное требование к Кумитэ на 9 Кю заключается в проверке понимания претендентом смысла техники защиты. Понимание Маай , а также других требований к Кихон-Иппон Кумитэ на данном уровне не требуется.

КАТА:

нет!

8 Кю (жёлтый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ , вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
2. Вперед в Дз с Агэ-Укэ, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
3. Вперед в Дз с Сото-Укэ, разворот в Дз с Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ, разворот в Кк с Сюто-Укэ.
5. Из Сюто-Укэ-Камаэ, вперед в Кк с Сюто-Укэ, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
6. Из Рю-Йоко-Гедан-Барай-Камаэ , вперед в Дз с Чудан Маэ-Гери, разворот в Кб. с Гедан-Барай,
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

КУМИТЭ :

Гохон-кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

А) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд (5 шагов) Дзедан Ой-Цуки

В) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Чудан Ой-Цуки

ОБОРОНА (Укэ):

А) Из Шизентай: 5 раз подряд Агэ-Укэ,

После этого контратака Чудан Гияку-Дзуки

В) Из Шизентай : 5 раз подряд Сото-Укэ,

После этого контратака Чудан Гияку-Дзуки

Нападающий начинает из левой Дз , атакует 5 раз подряд.

Защищающийся стоит в Хачидзи-Дачи и отходит назад начиная с правой ноги и с левым блоком, обороняясь непрерывно 5 раз. Затем делает контратаку с Киай.

После этого нападающий возвращается назад в Шизентай , защищающийся

следует за ним подтягивая заднюю ногу вперед в исходную позицию.

КАТА:

Хэйан-Шодан

7 Кю (оранжевый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот в Дз. с Гедан-Барай
2. Вперед в Дз. с Агэ-Укэ, разворот в с Гедан-Барай.
3. Вперед в Дз. с Сото-Укэ, разворот в с Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ, разворот с Сюто-Укэ в Кк.
5. Из Сюто-Укэ-Камаэ, вперед в Кк с Сюто-Укэ, разворот с Гедан-Барай в Дз.
6. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Кб.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ

КУМИТЭ :

Гохон-кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

А) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Дзедан Ой-Цуки

В) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Чудан Ой-Цуки

С) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Чудан Ой-Цуки

ОБОРОНА (Укэ):

А) Из Шизентай : 5 раз Агэ-Укэ, контратака Гияку-Дзуки

В) Из Шизентай : 5 раз Сото-Укэ, контратака Чудан Гияку-Дзуки

С) Из Шизентай : 5 раз Учи-Укэ, контратака Чудан Гияку-Дзуки

Исполнение Гохон-кумитэ должно качественно отличаться от 8 Кю!

Санбон-кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки + Чудан Ой-Цуки + Чудан Маэ-Гери

ОБОРОНА (Укэ):

Из Шизентай : Агэ-Укэ + Сото-Укэ+ Гедан-Барай, контратака Гияку-Дзуки

КАТА:

Хэйан-Нидан

6 Кю (зелёный пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот с Гедан-Барай в Дз.
2. Вперед в Дз. с Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки, разворот с с Гедан-Барай в Дз.

3. Вперед в Дз. с Сото-Укэ/ переход в Кб с Йоко-Эмпи-Учи, разворот с Гедан-Барай в Дз.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ/Гияку-Дзуки, разворот с Сюто-Укэ в Кк.
5. Из Сюто-Укэ-Камаэ, вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
6. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Чудан Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Кб.
8. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
9. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми. Чудан Гияку-Дзуки

КУМИТЭ:

Санбон-кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки + Чудан Ой-Цуки + Чудан Маэ-Гери

ОБОРОНА (Укэ):

Из Шизентай : Агэ-Укэ + Сото-Укэ+ Гедан-Барай, контратака Гияку-Дзуки
Исполнение Санбон-кумитэ должно качественно отличаться от 7 Кю!

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки

В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки

С) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери

ОБОРОНА (Укэ):

А) Из Шизентай : Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака Чудан Гияку-Дзуки

В) Из Шизентай : Сото-Укэ/Гияку-Дзуки

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака Чудан Гияку-Дзуки

С) Из Шизентай : Гедан-Барай / Гияку-Дзуки

Отход правой ногой назад влево, не уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки

Во всех видах Кумитэ Укэ должен обеспечить уверенную защиту своей центральной линии, "сбивая" атаку воздействием на атакующую конечность.

КАТА:

Хэйан-Сандан

5 Кю (синий пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз с Ой-Цуки, разворот с Гедан-Барай в Дз.
2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/ Чудан/ Чудан), разворот Гедан-Барай в Дз.
3. Вперед в Дз. с Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки.
4. Назад в Дз. с Сото-Укэ/ Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи.
5. Вперед в Дз. с Учи-Укэ/Дзедан Кизами-Дзуки/Гияку-Дзуки.
6. Назад в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, разворот с Гедан-Барай в Кб.
9. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

КУМИТЭ :

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки
- С) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.
- Д) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

ОБОРОНА (Укэ):

- А) Из Шизентай : Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки.

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака Чудан Гияку-Дзуки .

- В) Из Шизентай: 1) Сото-Укэ/Гияку-Дзуки.

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

- С) Из Шизентай : Гедан-Барай / Гияку-Дзуки.

Отход правой ногой назад влево, не уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

- Д) Из Шизентай : Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения) / Чудан Гияку-Дзуки.

Отход правой ногой назад влево, немного уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Укэ должен обеспечить уверенную защиту своей центральной линии, "сбивая" атаку воздействием на атакующую конечность, по возможности выводя из равновесия атакующего, при этом не нарушая своего баланса.

КАТА:

Хэйан-Йондан

4 Кю (фиолетовый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари левой Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот Гедан-Барай в Дз.,
2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/ Чудан/ Чудан),
3. Назад в Дз. с Акэ-Укэ/Гияку-Дзуки.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ/Дзедан Кизами-Дзуки/Чудан-Гияку-Дзуки.
5. Назад в Дз. с Сото-Укэ/ Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи, разворот с Гедан-Барай в Дз.
6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, разворот с Гедан-Барай в Кб.
9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
10. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

КУМИТЭ :

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки
- С) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери
- Д) Из Хидари Чудан-Камаэ : Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

ОБОРОНА (Укэ):

- А) Из Шизентай : Агэ-Укэ/ Чудан Гияку-Дзуки.

Левой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

- В) Из Шизентай : Учи-Укэ/Гияку-дзуки

Левой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

- С) Из Шизентай : Гедан-Барай /Гияку-Дзуки.

Левой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

- Д) Из Шизентай : Гедан-Барай /Гияку-Дзуки.

Левой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Несмотря на Сабаки, необходимо чтобы воздействие на нападающего через атакующую конечность сохранялось.

КАТА:

Хэйан-Годан

3 Кю (коричневый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ вперед в Дз. с Ой-Цуки разворот с Гедан-Барай в Дз.
2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/Чудан/Чудан),
3. Назад в Дз. с Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки.
4. Вперед в Дз. с Сото-Укэ/ Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен.
5. Назад Дз. с Учи-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Гияку-Дзуки.
6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз. разворот с Гедан-Барай в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Рен-Гери (Чудан Маэ-Гери+ Маваси-Гери), разворот с Гедан-Барай в Кб.
10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
11. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.
12. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Уширо-Гери.

КУМИТЭ :

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки
- С) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери
- Д) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми
- Е) Из Хидари Чудан-Камаэ: Дзедан Маваси-Гери

ОБОРОНА (УКЭ):

А) Из Шизентай : Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки.

Правой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

В) Из Шизентай : Сото-Укэ/Гияку-Дзуки.

Правой ногой, Сабаки с шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

С) Из Шизентай : Нагаси-Укэ (Ура-Дзенкуцу-Дачи)/Гияку-Дзуки,

Правой ногой, Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Д) Из Шизентай : Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения) / Чудан Гияку-Дзуки.

Правой ногой Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Е) Из Шизентай: Хайван-Укэ/Гияку-Дзуки

Правой ногой Сабаки шагом направо-назад контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Дзю-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ)

из Хидари Чудан-Камаэ (Кумитэ-Камаэ):

- А) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки
- В) Из Чудан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки
- С) Из Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери
- Д) Из Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми
- Е) Из Чудан-Камаэ: Чудан Уширо-Гери

ОБОРОНА (Укэ):

Из Чудан-Камаэ:

Укэ любой подходящей к Маай техникой Кимэ-Вадза, после Кимэ-Вадза снова Камаэ с Дзансин.

Обе стороны противостоят в свободном боевом положении. Атакующий выбирает самый подходящий для него момент и дистанцию после чего атакует, не думая о последующих действиях защищающегося. Защищающийся не должен уклоняться от нападения, разрывая дистанцию, а должен выполнить защиту, уходя с линии атаки на минимальное расстояние, после чего выполнить мощную решающую технику (кимэ-вадза) с фиксацией в конечном положении (1-2 сек.), и вернуться в Камаэ с Дзансин.

Дзю-Кумитэ:

1-2 мин. с обладателями 4-3 Кю

КАТА:

Тэкки-Шодан

2 Кю (коричневый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ вперед в Дз. с Ой-Цуки разворот с Гедан-Барай в Дз.
2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/ Чудан/ Чудан),
3. Назад в Дз. с Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки/ Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз. с Сото-Укэ / переход в Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи/Гияку-Дзуки.
5. Назад в Дз. с Учи-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Гияку-Дзуки.
6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз. разворот с Гедан-Барай в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.
9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Рен-Гери (Чудан Маэ-Гери+Маваси-Гери), разворот с Гедан-Барай в Кб.
10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот с Гедан-Барай в Кб.
11. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.
12. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Уширо-Гери, разворот с Гедан-Барай в Дз.

13. Соноба-Гери: (Выполнять правой и левой ногой) из Дз. и Чудан-Камаэ: Маэ-Гери / Йоко-Гери Кэагэ в сторону; возврат назад в Камаэ.

КУМИТЭ :

Кихон-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):

А) Из Гедан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа : Дзедан Ой-Цуки

В) Из Гедан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Ой-Цуки

С) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Мае-Гери

Д) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Йоко-Гери Кэкоми

Е) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Дзедан Маваси-Гери

Ф) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Уширо-Гери

ОБОРОНА (УКЭ):

А) Из Шизентай : Агэ-Укэ/Гияку-Дзуки

1) Правой ногой Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2) Правой ногой Сабаки шагом направо-назад, слегка уходя с линии атаки внутрь, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

В) из Шизентай : 1) Сото-Укэ/Гияку-Дзуки, 2) Сото-Укэ/Йоко-Эмпи-Учи

1) Правой ногой Сабаки с шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2)левой ногой Йоко-Эмпи-Учи Сабаки с шагом направо-назад, слегка уходя с атаки наружу, контратака Чудан Йоко-Эмпи-Учи в Кб.

С) из Шизентай: 1) Нагаси-Укэ/Гияку-Дзуки, 2) Гедан-Барай /Гияку-Дзуки.

1) Правой ногой Сабаки с шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2) Правой ногой Сабаки шагом направо-назад, слегка уходя с линии атаки внутрь, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Д) из Шизентай : 1) Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения) / Чудан Гияку-Дзуки, 2) Гедан-Барай /Гияку-Дзуки.

1) Правой ногой Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2) Правой ногой Сабаки шагом направо-назад, слегка уходя с линии атаки внутрь, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Е) из Шизентай: 1) Хайван-Укэ/Гияку-Дзуки 2) Мороттэ Сюто-Укэ/Йоко-Эмпи-Учи.

1) Правой ногой Сабаки шагом направо-назад контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2) Правой ногой Сабаки шагом налево-назад контратака Чудан Йоко-Эмпи-Учи.в Кб.

Ф) из Шизентай : 1) Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения) / Чудан Гияку-Дзуки, 2) Гедан-Барай /Гияку-Дзуки.

1) Правой ногой Сабаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

2) Правой ногой Сабакки шагом направо-назад, слегка уходя с линии атаки внутрь, контратака Чудан Гияку-Дзуки.

Дзю-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ)

из Чудан-Камаэ (Кумитэ-Камаэ) попеременно из левой или правой позиции:

А) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки

В) Из Чудан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки

С) Из Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери

Д) Из Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми

Е) Из Чудан-Камаэ: Чудан Уширо-Гери

Ф) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Маваси-Гери

ОБОРОНА (УКЭ):

Из Чудан-Камаэ : Укэ любой подходящей к Маай техникой Кимэ-Вадза, после Кимэ-Вадза снова Камаэ с Дзансин.

Обе стороны противостоят в свободном боевом положении. Атакующий выбирает самый подходящий для него момент и дистанцию после чего атакует, не думая о последующих действиях защищающегося. Защищающийся не должен уклоняться от нападения, разрывая дистанцию, а должен выполнить защиту, уходя с линии атаки на минимальное расстояние, после чего выполнить мощную решающую технику (Кимэ-Вадза) и вернуться в Камаэ с Дзансин.

Дзю-Кумитэ:

1-2 мин с обладателями 3-2 Кю

КАТА:

выбранный экзаменуемым Ката из Сэнтэй-Гата (Бассай-Дай, Канку-Дай, Дзион, Эмпи)

1 Кю (коричневый пояс)

КИХОН:

(Технику Кихон нужно выполнять по 5 раз)

1. Из Хидари Гедан-Камаэ вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/ Чудан/ Чудан)разворот с Гедан-Барай в Дз..

2. Вперед в Дз. с Дзедан Агэ-Укэ/Маэ-Гери/Гияку-Дзуки.

3. Назад в Дз. с Сото-Укэ/в Кб с Йоко-Эмпи/Татэ-Уракен-Учи/в Дз. Гияку-Дзуки.

4. Вперед в Дз с Учи-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/Кизами-Дзуки/Гияку-Дзуки, разворот с Гедан-Барай в Дз.

5. Из Гедан-Камаэ вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кизами-Маэ-Гери/в Дз. с Нукитэ, поворот с Гедан-Барай в Дз.

6. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери, поворот с Гедан-Барай в Дз.

7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, поворот с Гедан-Барай в Дз.

8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Рен-Гери (Чудан Маэ-Гери/ Маваси-Гери),разворот с Гедан-Барай в Кб.

9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Уширо-Гери, поворот с Гедан-Барай в Кб.
10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, поворот с Гедан-Барай в Дз.
11. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маэ-Гери+Йоко-Гери Кэкоми.
12. Соноба-Гери: (выполнять левой и правой ногой) из Дз. Чудан-Камаэ: Маэ-Гери вперед / Уширо-Гери назад, возврат в Камаэ.

КУМИТЭ :

Дзю-Иппон Кумитэ

НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ)

из Чудан-Камаэ, минимум 2 раза меняя позицию (левая, правая):

- А) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Кизами-Дзуки
- В) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки
- С) Из Чудан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки
- Д) Из Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери
- Е) Из Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми
- Ф) Из Чудан-Камаэ : Дзедан Маваси-Гери
- Г) Из Чудан-Камаэ: Чудан Уширо-Гери

ОБОРОНА (УКЭ):

Из Чудан-Камаэ: Укэ любой подходящей к Маай техникой Кимэ-Вадза, после Кимэ-Вадза снова Камаэ с Дзансин.

Обе стороны противостоят в свободном боевом положении. Атакующий выбирает самый подходящий для него момент и дистанцию после чего атакует, не думая о последующих действиях защищающегося. Защищающийся не должен уклоняться от нападения, разрывая дистанцию, а должен выполнить защиту, уходя с линии атаки на минимальное расстояние, после чего выполнить мощную решающую технику (Кимэ-Вадза)

КАТА:

выбранный экзаменуемым Ката из Сэнтэй-Гата (Бассай-Дай, Канку-Дай, Дзион, Эмпи) кроме ката, выполнявшийся на 2-й Кю!