



## Программа на 9-й Кю

9 кyu на право ношения эмблемы

### КИНОН

(zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jodan) 4#4

Gyaku dzuki (chudan)

Age uke

Uchi uke

Soto uke

Gedan baray

Shuto uke (kokutsu dachi)

Mae geri keage, gedan baray 5#5 (mawate)

Mae geri kekomi, gedan baray

Yoko geri keage (kiba dachi), gedan baray 3#3

Yoko geri kekomi (kiba dachi), gedan baray

### КАТА

HEIAN SHODAN

(КАТА с 22 атакующими и защитными действиями)

(взрослым старше 18 лет – «+» bunkai)

### KUMITE

Gohon KUMITE:

oi dzuki (jodan) 5#5

oi dzuki (chudan)

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri