



3 – 1 кyu на коричневый пояс

KIHON kamae (спарринговый вариант)

Kizami dz.	6#6	
Uraken uchi		
Gyaku dz.		
Oi dz.	4#4	
Oi-gyaku dz.		
Kizami dz., oi dz.		
Kizami dz., gyaku dz.		
Kizami dz., oi dz., gyaku dz.	2#2	
Oi dz., kizami dz.	3#3	
Oi dz., gyaku dz.		
Gyaku zuki, gyaku zuki (с шагом)		
Gyaku zuki, uraken uchi (с шагом)		
Zuki kombinācijas	1#1	
Mae geri, oi dz.	4#4	
Gyaku dz., mae geri		
Gyaku dz., mawashi geri		
Gyaku dz., kizami mawashi geri		
Gyaku dz., yoko geri		
Ushiro geri, gyaku dz.		
Ura mawashi geri		
Gyaku dz., ura mawashi geri		
Keri kombinācijas	1#1	
Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri (uz vietas)	5#5	

Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

КАТА:

3 кyu – Bassai-Dai
2 кyu – Bassai-Dai, Dzion
1 кyu — Bassai-Dai, Dzion, Kanku-Dai
Bunkai – всем!

KUMITE

Джу иппон KUMITE

Jo dan: kizami dz., oi dz., gyaku dz.

Chu dan: kizami dz., oi dz., gyaku dz.

Mae geri, Yoko geri kekomi, Mawashi geri, Ura mawashi geri, Ushiro geri.

Джу-KUMITE

Детям, Кадетам, Женщинам — 2.00 мин., Взрослым мужчинам – 3.00 мин.

Удары руками и ногами в «лапу» с постоянно меняющимся положением. (4 – 6 – 8 раз)

Старше 16 лет – Тамасивари (доски 1,5-2 см)

3kyu – 1 удар рукой или ногой (по выбору),

2kyu – 2 удара рукой или ногой (разные, по выбору),

1kyu – 3 удара рукой или ногой (разные, по заданию экзаменатора)