



Программа на 10-й Кю

10 кyu на право ношения «кимоно»

физ. подготовка

10 отжиманий от пола, 10 приседаний, 10 пресс, 10 прыжков из положения
стоя

КИНОН

(Техника каратэ в движении в стойке zenkutsu dachi)

Oi dzuki (chudan в живот) 4#4 (4 раза вперёд и 4 раза назад)

Oi dzuki (jodan в голову) 4#4

Age uke 4#4 (блок вверх от удара в голову)

Uchi uke 4#4 (блок из под руки от удара в живот)

Soto uke 4#4 (блок по кругу от головы от удара в живот)

Gedan baray 4#4 (блок от головы от удара ногой)

Maе gerі, gedan baray (mawate, разворот на 180 град.) (удар ногой с
последующим защитным блоком)

КАТА

TEI KYOKU SHODAN

(Тайкёку (яп. 太極, «первопричина», «Великий Предел»))

(КАТА – формальное упражнение (бой с воображаемыми соперниками)

с 12 ударами руками и 8 защитными блоками)

KUMITE

(работа с партнёром – один партнер наносит удар, второй блокирует)

oi dzuki (jodan – в голову) **oi dzuki** (chudan – в живот)



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



Программа на 8-й Кю

8 кюу на бело-жёлтый пояс – национальная аттестация (для детей)
на жёлтый пояс

Детям до 18 лет «+» акробатика:

«колесо» на левую и правую руки

«мостик»

кувырок вперёд

кувырок назад

«диагональный» кувырок на левую и правую руки

КИНОН

(zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jo), gyaku dzuki (chu) 4#4

Uraken uchi (jo), gyaku dzuki (chu)

Age uke, gyaku dzuki (chu)

Uchi uke, gyaku dzuki (chu)

Soto uke, gyaku dzuki (chu)

Gedan baray, gyaku dzuki (chu)

Shuto uke (kk-d), gyaku dzuki (chu)

Mae geri, gyaku dzuki (chu) (вперёд – keage, назад – kekomi) 5#5 (mawate)

Yoko geri, gyaku dzuki (chu) (вперёд – keage, назад – kekomi)

Mawashi geri, gyaku dzuki (chu) (вперёд – chudan, koshi; назад – jodan, kubi)

Ushiro geri, gyaku dzuki (chu)

Yoko geri (keage, kekomi), gedan baray 3#3

Kamae: передвижения в стойке – выпад, подшаг, шаг, уход влево и вправо.

КАТА

HEIAN NIDAN (взрослым старше 18 лет – «+» bunkai)

Sanbon KUMITE:

oi dzuki (jodan) 3#3

oi dzuki (chudan)

oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri 1#1

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



Программа на 7-й Кю

7 кюу на жёлто-оранжевый пояс – национальная аттестация (для детей)
на оранжевый пояс

КИХОН (zenkutsu dachi)

Sanbon dzuki (jodan, chudan, chudan) 4#4
Uraken uchi (jo), nidan dzuki
Age uke, nidan dzuki
Uchi uke, nidan dzuki
Soto uke, nidan dzuki
Gedan baray, nidan dzuki
Shuto uke (kk-d), nukite (z-d)
Soto uke (z-d), yoko empi uchi (kb-d)
Mae geri, soto uke, gyaku dzuki 5#5 (mawate)
Yoko geri (kekomi), uchi uke, gyaku dzuki
Mawashi geri (jo), gedan baray, gyaku dzuki
Ushiro geri, age uke, gyaku dzuki Z-d: mae geri (keage), yoko geri (keage) (на месте, без опускания ноги) 5#5
Катае: передвижения в стойке – выпад, подшаг, шаг, уход влево и вправо с блокировкой.
Kizami zuki 4#4
Gyaku zuki
Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

КАТА

HEIAN SANDAN «+» bunkai – всем
детям до 18 лет – «+» Bunkai Heian Shodan и Heian Nidan
Прямой удар рукой в «лапу» (по заданию экзаменатора)

KUMITE

Sanbon KUMITE:
oi dzuki (jodan) 3#3
oi dzuki (chudan)
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mae geri 1#1
oi dzuki (jo), oi dzuki (chu), mawashi geri

Взрослым старше 18 лет – захват спереди за одну руку, за обе руки,
захват спереди за отвороты одежды,
захват сзади за обе руки,
захват за корпус (руки под захватом, руки над захватом)
«+» освобождение от захватов.



Программа на 6-й Кю

6 кюу на оранжево-зелёный пояс – национальная аттестация (для детей)

КИХОН (zenkutsu dachi)

Gyaku sanbon zuki (chu, jo, chu) 4#4
Age uke, gyaku z., mawashi empi uchi
Uchi uke, kizami z.(jo), gyaku z.
Soto uke, uraken uchi (jo), gyaku z.
Gedan barai, yoko empi uchi (kb-d), gyaku z.
Shuto uke (kk-d), kizami mae geri, gyaku z.
Z-d : Mae geri, oi z.(jo), gyaku z. 5#5 (mawate)
Yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku z.
Mawashi geri (jo), uraken uchi (jo), gyaku z.
Ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.
Mae geri, mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z. 1#1
Z-d : Mae geri (kekomi), yoko geri (kekomi) (на месте, без опускания ноги) 5#5
Kamae: (спарринговый вариант) Kizami zuki 4#4
Gyaku zuki
Kizami zuki, gyaku zuki 3#3
Gyaku zuki, gyaku zuki
Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

КАТА HEIAN YONDAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + удар ногой (по заданию экзаменатора)

KUMITE

Ippon KUMITE :
oi zuki (jo), mae geri, yoko geri,
oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari) 1#1

Взрослым старше 18 лет – захват спереди за одну руку, за обе руки,
захват спереди за отвороты одежды,
захват сзади за обе руки,
захват за корпус (руки под захватом, руки над захватом)
«+» освобождение от захватов с добиванием.



Программа на 5-й Кю

КИХОН (zenkutsu dachi)

Gyaku dz. (chu), kizami dz. (jo), oi dz. (chu) 4#4
Gyaku dz. (chu), age uke, oi dz.
Gyaku dz. (chu), uchi uke, oi dz.
Gyaku dz. (chu), soto uke, oi dz.
Gyaku dz. (chu), gedan barai, oi dz.
Soto uke, yoko empi uchi (kb-d), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) (z-d)
Shuto uke (kk-d), kizami mawashi geri, nukite (z-d)
Mae geri (keage), mae geri (kekomi), oi dz. (jo), gyaku dz. (chu) 3#3 (mawate)
Mae geri (keage), yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)
Mae geri, mawashi geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)
Mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)
Yoko geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu)
Mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu) 1#1
Z-d : Mae geri, yoko geri, ushiro geri 5#5
Спарринговый вариант: Kizami zuki, gyaku zuki 3#3
Gyaku zuki, gyaku zuki (с шагом)
Mawashi geri
Gyaku dz., mawashi geri
Gyaku dz., kizami mawashi geri
Ura mawashi geri
Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

КАТА

HEIAN GODAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + два удара ногой (по заданию экзаменатора)

КУМИТЕ

Ippon KUMITE :

oi zuki (jo), mae geri, yoko geri,

oi zuki (chu), mawashi geri, ushiro geri.

(migi + hidari) 1#1

Ю-КУМИТЕ Детям 1.00 мин., Взрослым – 2.00 мин.



Программа на 4-й Кю

КИХОН

kamae

Gyaku dz. (chu), uraken uchi (jo), gyaku dz. (chu) 3#3 (mawate)
Kizami dz. (jo), oi dz. (chu), gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mae geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., yoko geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Gyaku dz., ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri (keage), mae geri (kekomi), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, yoko geri (keage), gyaku dz. (chu)
Kizami mae geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami yoko geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Kizami mawashi geri, ushiro geri, gyaku dz. (chu)
Ushiro geri, mawashi geri, gyaku dz. (chu)
Yoko geri, ushiro geri, mawashi geri, mae geri, uraken uchi, gyaku dz. (chu) 1#1
Спарринговый вариант: Mawashi geri
Gyaku dz., mawashi geri 3#3
Gyaku dz., kizami mawashi geri
Ura mawashi geri
Gyaku dz., ura mawashi geri
Gyaku dz., kizami ura mawashi geri
Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

КАТА

ТЕККИ SHODAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + два удара ногой (по заданию экзаменатора, включая удары локтями и коленями)

KUMITE

Jyu — Ippon KUMITE : (kamae)
oi dz. (jo), oi dz. (chu),
mae geri, yoko geri, mawashi geri, ushiro geri.
(migi + hidari) 1#1



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)