



## 9 кyu

### на право ношения эмблемы

#### **Физ.подготовка:**

Отжимания - 15 раз  
Прыжки «Ямр» - 15 раз  
Пресс - 15 раз

#### **Растяжка:**

левый «шпагат»  
правый «шпагат»  
поперечный «шпагат»

#### Детям до 18 лет «+» **акробатика:**

«колесо» на левую и правую руки  
«мостик»  
кувырок вперёд  
кувырок назад

### kihon (zenkutsu dachi)

Oi dzuki (jodan)  
Gyaku dzuki (chudan)  
Age uke  
Uchi uke  
Soto uke  
Gedan baray  
Shuto uke (kokutsu dachi)

**4#4**

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

**5#5 (mawate)**

### kata

HEIAN SHODAN (KATA с 22 атакующими и защитными действиями)  
(взрослым старше 18 лет – «+» **bunkai**)

### kumite

Sanbon **kumite:** oi dzuki (jodan)  
oi dzuki (chudan)

**3#3**

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

**1#1**

#### **Терминология:** все термины 10 кyu «+»

|         |                 |          |                          |
|---------|-----------------|----------|--------------------------|
| Senpai  | Инструктор      | Jodan    | Верхний уровень (голова) |
| Dodjo   | Зал для занятий | Chudan   | Средний уровень (тело)   |
| Tori    | Атакующий       | Gedan    | Нижний уровень           |
| Uke     | Защищающийся    | Zuki     | Прямой удар рукой        |
| Seidza  | Сесть           | Uchi     | Круговой удар рукой      |
| Tate    | Встать          | Geri     | Удар ногой               |
| Purike  | Другая сторона  | Arigato  | Спасибо                  |
| Mawashi | По кругу        | Saionara | До свидания              |