



7 kyu

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

на оранжевый пояс

Физ.подготовка:

Отжимания - 25 раз
Прыжки «Jump» - 25 раз
Пресс - 25 раз

Растяжка:

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

kihon (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, 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.

Z-d: mae geri (keage), yoko geri (keage) (на месте, без опускания ноги)

5#5

Kamae: 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)

kata

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