



# Спортивный клуб "IPPON.LV"



## 8 кyu

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

#### на жёлтый пояс

##### **Физ.подготовка:**

Отжимания - 20 раз  
Прыжки «Jump» - 20 раз  
Пресс - 20 раз

##### **Растяжка:**

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

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

«колесо» на левую и правую руки  
«мостик»  
кувырок вперед  
кувырок назад  
«диагональный» кувырок на левую и правую руки

#### kihon (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) (вперед – keage, назад – kekomi) **5#5 (mawate)**  
Yoko geri, gyaku dzuki (chu) (вперед – keage, назад – kekomi)  
Mawashi geri, gyaku dzuki (chu) (вперед – 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

##### **Терминология:** ударные части тела

Seiken	передний кулак	Kaken	основание кисти
Uraken	перевернутый кулак	Empi	локти
Shuto	ребро ладони	Hiza	колени
Haito	ребро ладони со стороны большого пальца	Kubi (heisoku)	подъём стопы
Hiraken	передняя часть <u>полу сжатого</u> кулака	Koshi	основание пальцев ноги
Nukite	окончания 4-х пальцев	Sokuto	ребро стопы
Tetsui	основание кулака	Teisoku	внутренняя часть стопы
Teisjo	основание ладони	Kakato	пятка