



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.