



## 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)

### КУМИТЕ

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