



## Программа на 10-й Кю

10 кyu на право ношения «кимоно»

### физ. подготовка

10 отжиманий от пола, 10 приседаний, 10 пресс, 10 прыжков из положения  
стоя

### КИНОН

(Техника каратэ в движении в стойке zenkutsu dachi)

**Oi dzuki** (chudan в живот) 4#4 (4 раза вперёд и 4 раза назад)

**Oi dzuki** (jodan в голову) 4#4

**Age uke** 4#4 (блок вверх от удара в голову)

**Uchi uke** 4#4 (блок из под руки от удара в живот)

**Soto uke** 4#4 (блок по кругу от головы от удара в живот)

**Gedan baray** 4#4 (блок от головы от удара ногой)

**Maе gerі, gedan baray** (mawate, разворот на 180 град.) (удар ногой с  
последующим защитным блоком)

### КАТА

#### TEI KYOKU SHODAN

(Тайкёку (яп. 太極, «первопричина», «Великий Предел»))

(КАТА – формальное упражнение (бой с воображаемыми соперниками)

с 12 ударами руками и 8 защитными блоками)

### KUMITE

(работа с партнёром – один партнер наносит удар, второй блокирует)

**oi dzuki** (jodan – в голову) **oi dzuki** (chudan – в живот)