



Программа на 8-й Кю

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

Детям до 18 лет «+» акробатика:

«колесо» на левую и правую руки

«мостик»

кувырок вперёд

кувырок назад

«диагональный» кувырок на левую и правую руки

КИНОН

(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) (вперёд – keage, назад – kekomi) 5#5 (mawate)

Yoko geri, gyaku dzuki (chu) (вперёд – keage, назад – kekomi)

Mawashi geri, gyaku dzuki (chu) (вперёд – 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