



## Программа на 6-й Кю

6 кюу на оранжево-зелёный пояс – национальная аттестация (для детей)

### КИХОН (zenkutsu dachi)

Gyaku sanbon zuki (chu, jo, chu) 4#4  
Age uke, gyaku z., mawashi empi uchi  
Uchi uke, kizami z.(jo), gyaku z.  
Soto uke, uraken uchi (jo), gyaku z.  
Gedan barai, yoko empi uchi (kb-d), gyaku z.  
Shuto uke (kk-d), kizami mae geri, gyaku z.  
Z-d : Mae geri, oi z.(jo), gyaku z. 5#5 (mawate)  
Yoko geri (kekomi), uraken uchi (jo), gyaku z.  
Mawashi geri (jo), uraken uchi (jo), gyaku z.  
Ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z.  
Mae geri, mawashi geri, ushiro geri, uraken uchi (jo), gyaku z. 1#1  
Z-d : Mae geri (kekomi), yoko geri (kekomi) (на месте, без опускания ноги) 5#5  
Kamae: (спарринговый вариант) Kizami zuki 4#4  
Gyaku zuki  
Kizami zuki, gyaku zuki 3#3  
Gyaku zuki, gyaku zuki  
Использование любой связки кихона в паре (по заданию экзаменатора)

### КАТА HEIAN YONDAN «+» bunkai – всем

Два любых удара рукой в «лапу» + удар ногой (по заданию экзаменатора)

### KUMITE

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

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 с добиванием.