

Аттестационная программа ФУДОКАН КАРАТЭ

Программа на 1-й Дан

КИХОН:

Экзаменуемые должны продемонстрировать:

1. Хорошую динамику тела, эффективность концентрации силы относительно цели её применения.
2. Правильное соблюдение баланса стоек и достаточную устойчивость тела.
3. Качественный переход от одной техники к другой.
4. Оптимальный темп для достижения цели, высокий уровень общефизической выносливости.
5. Высокий уровень мастерства в выполнении мелких деталей техники.
6. Высокий уровень согласованности движения с дыханием.
7. Высокий уровень эмоциональной устойчивости, а так же ментальной концентрации.
8. Техника должна соответствовать реальному применению в поединке, а не быть оторванной от практики боя.
9. Должно быть понимание геометрии, анатомии и физиологии движения.
10. Не должно быть отклонения от стилевых норм, принципов исполнения техники движений, блоков и стоек.

Требования к технике

Техника Цуки Вадза:

- Базовая сила: сильные и быстрые действия, правильное чередование расслабления и напряжения. Использование пола как опоры и распространения этой силы на линию рук.
- Движение рук: движение рук исходит от максимальной скорости движения тела. Ротация плечевого сустава, за которой следует движение локтевого сустава, что увеличивает силу тела.
- Кимэ (мышечный импульс): в окончательной фазе удара обе ноги должны быть в полном контакте с полом. Следует концентрация силы всего тела, согласованная с выходом и созданием избыточного давления в диафрагме.

Техника Учи Вадза:

- Базовое положение: сильные энергичные движения тела, использование пола, как основа силы, передающейся в руку.
- Движение руки: движение руки начинается с энергичного движения тела; движение начинается с пятки опорной ноги и заканчивается ротацией плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.
- Кимэ: максимальное сосредоточение силы тела и дыхания.

Хидзи атэ (удар локтем):

- Использование пола как точки опоры.
- Движение руки исходит от плечевого сустава с максимальной скоростью.
- Максимальное использование силы бёдер и её передача в локтевой сустав, использование Кимэ.

Мае гери кеаге:

- Использование пола как точки опоры. Опорная нога стоит всей стопой на полу. Использование маятникового движения таза и передача энергии в стопу опорной ноги.

- Быстрый возврат голени к бедру после нанесения удара.
- Техника должна быть завершена за один дыхательный цикл.

Мае гери кекоми:

- Использование пола как базовой основы и ротации бёдер с преобразованием в толчковое движение стопой.
- В конечной фазе удара стопа ударной ноги должна быть на одной линии с пяткой опорной ноги.
- В конце кимэ быстро отдёрнуть голень и выполнить концентрацию тела для восстановления равновесия.

Йоко гери кеаге:

- Из вспомогательной стойки коса дачи вынос колена вперёд и вверх под 45°.
- С использованием маятникового движения таза, выполнить восходящий удар ребром стопы в сторону.
- Быстрый возврат стопы и голени в исходное положение.
- Быстрый переход в устойчивую стойку кибя дачи.

Йоко гери кекоми:

- Из вспомогательной стойки коса дачи вынос колена вперёд на уровень груди, стопа направлена вниз.
- Толчковое движение ног в сторону и наклон корпуса в согласовании с направлением удара.
- Быстрый возврат тела в исходное положение.

Маваси гери:

- Используя пол как опору вытолкнуть заднюю ногу для быстрого сгиба колена и выноса бедра в горизонтальное положение сзади.
- Использовать реверс корпуса для движения бедра по дуге в направлении атаки.
- В момент выхода бедра на линию атаки выполнить разгиб коленного сустава для удара.
- После удара отдёрнуть голень к бедру, находящегося в том же положении.

- Развернуть бедро вертикально и жёстко поставить стопу на пол.

Усиро гери кекоми:

- Развернуть корпус на 180° в усиро дзенкуцу дачи.
- Используя маятниковый реверс бёдер выполнить толчковый удар стопой назад.
- Вернуть голень в исходное положение.
- Развернуться на 180° в направлении движения.
- Поставить стопу на пол.

I. В дзенкуцу дачи камаэ:

- **Вперёд:** Ой цуки дзёдан, гяку цуки чудан, кидзами аге эмпи учи.
- **Назад:** Аге уке, гяку цуки чудан, кидзами маваси эмпи учи.
- **Вперёд:** Учи удэ уке, кидзами цуки дзёдан, гяку цуки чудан.
- **Назад:** Сото удэ уке в дзенкуцу дачи, кидзами йоко эмпи учи в кибя дачи, йоко уракен учи в дзенкуцу дачи.
- **Вперёд:** Сото удэ уке, гяку цуки, мае уракен учи.
- **Назад:** Кокуцу дачи с шуто уке, кидзами мае гери, гяку нукитэ, кидзами йоко шуто учи, гяку сото шуто учи.
- **Вперёд:** Мае гери кекоми чудан.
- **Вперёд:** Мае гери кекоми чудан, другой ногой мае гери кеаге дзёдан.
- **Вперёд:** Мавси гери.
- **В кибя дачи:**
- Йоко гери кеаге, через стойку коса дачи.
- Йоко гери кекоми, через стойку коса дачи.
- **Вперёд:** Из дзенкуцу дачи камаэ маваси гери, йоко гери кекоми одной ногой.
- **Вперёд:** Усиро гери кекоми.

II. Шихо гери Вадза:

- Мае гери; Йоко гери кеаге; Маваси гери; Усиро гери;.

Ш. Шихо Цуки, маватэ Вадза:

- Из Сизентай Йой шаг левой ногой вперёд с гяку цуки.
- Разворот вправо на 180° в дзенкуцу дачи с гяку цуки.
- Поворот влево на 90° с гяку цуки.
- Разворот вправо на 180° с гяку цуки.
- Поворот вправо на 90° в исходное положение Сизентай Йой.

Примечание: техника должна выполняться с максимальной скоростью и сохранением устойчивости в стойке.

КАТА:

Требования к экзаменуемым в Ката:

1. Исполнение с хорошей динамикой, силой, мощностью и ритмикой.
2. Соблюдение устойчивости и хорошего баланса в стойках, позициях и качественный переход от одного движения к другому.
3. Реальность всех техник, и убедительность демонстрации их исполнения.
4. Уверенность исполнения без замешательства и остановок.
5. Высокий боевой дух в исполнении.
6. Высокий уровень артистизма и оказание впечатления.
7. Поддержание тематического Духа Ката.
8. Соблюдение стилевых норм исполнения техник в Ката.
9. Соблюдение норм этикета в Ката.

I. Ката по выбору экзаменатора:

«Хейан 1-5»

II. Тестовые Ката:

«Хейан Ойкуми»; «Тайдзи-1»; «Киттэй».

III. Связки Ката по выбору экзаменуемого:

«Бассай Дай» - «Эмпи».

«Канку Дай» - «Дзион»

«Дзиттэ» - «Хангетцу»

КУМИТЭ:

I. Требования к экзаменуемым:

1. Кумитэ по 1-й минуте. Экзаменуемый должен провести 3 поединка по 1 минуте с кандидатами на 1 Дан. Продемонстрировать не менее 3-х основных техник защиты и нападения.
2. Кумитэ 1 минута. Экзаменуемый должен провести 1 поединок одновременно с Двумя кандидатами на 1 Дан. Умело применять технику защиты и контратаки.
3. Продемонстрировать боевой дух, умение передвигаться по площадке.
4. Продемонстрировать умение правильного выбора времени атаки и защиты.
5. Продемонстрировать правильное применение тактики и стратегии ведения боя.
6. Показать силу и высокую выносливость.
7. Продемонстрировать волевые качества.
8. Соблюдать нормы этикета Каратэ-До.

Контроль Цуки Вадза:

1. Контроль кидзами цуки.
2. Контроль гяку цуки.
3. Контроль кидзами цуки, гяку цуки.

Тамесивари:

1. Экзаменуемый должен разбить одну доску техникой удара руки. 30x40 см.