

# Программа сдачи квалификационных экзаменов по КАРАТЭ, КОБУДО и Джиу-Джитсу

## 1 кю (коричневый пояс)

### Кихон:

- Ой-цуки/гьяку-цуки/Аге-эмпи-учи / гьяку-цуки
- Аге-уке/гьяку-цуки/мае-эмпи-учи
- Учи-уке/кидзами-цуки/гьяку-цуки
- Сото-уке/йоко-эмпи-учи/уракен-учи
- Сото-уке/гьяку-цуки/уракен-учи
- Шуто-уке/мае-гери/нуките/Шуто-учи
- Шихо гьяку-цуки
- Шихо уракен-учи/гьяку-цуки/шито-учи/хайто-учи
- Мае-гери
- Рен-гери
- Йоко-гери-кеаге
- Йоко-гери-кекоми
- Маваши-гери
- Маваши-гери/йоко гери
- Мае-гери/Йоко-гери/Маваши-гери/Уширо-гери
- Уширо-гери/гьяку-цуки
- Мае-гери/ разворот уширо-гери
- Кидзами-цуки/гьяку-цуки/маваши-гери//уракен-учи/гьяку-цуки
- Аши-маваши-гери/маваши-гери
- Шихо уракен-учи
- Шихо эмпи-учи

### КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи
- Тайкьёку – Ни
- Хейан Шодан - Хейан Годан
- Тайдзи-Шодан
- Мейкьё-Шодан
- Хейан Ой Куми
- Фудо Тэ-Шодан
- Фудо Тэ-Нидан
- Бассай Дай
- Джион
- Бо-Ката
- Нунчаку- Ката
- Бо-Ката
- Нунчаку-Ката
- Китей КАТА (ФоКуГо с 12 лет и старше)

### Бункай:

- Тайкьёку – Ичи
- Тайкьёку – Ни
- Хейан Шодан - Хейан Годан
- Тайдзи-Шодан
- Мейкьё-Шодан
- Хейан Ой Куми
- Фудо Тэ-Шодан
- Фудо Тэ-Нидан
- Бассай Дай
- Джион

### КУМИТЭ

- Обязательное участие в соревнованиях и уверенно проводить соревновательный поединок согласно Правилам соревнований (Джиу-Кумитэ)

### Кихон-иппон-кумитэ:

Тори	Уке
Дзедан кидзами-цуки	Аге-уке
Дзедан ой-цуки	Аге-уке
Чудан ой-цуки	Учи-уке
Чудан ой-цуки	Сото-уке
Чудан ой-цуки	Гедан-барай
Чудан гьяку-цуки	Гедан-барай

### Дзю-иппон-кумитэ:

(Реакция на атаку – ГО-НО-СЭН)

Тори	Уке
Дзедан кидзами-цуки	Аге-уке
Дзедан ой-цуки	Аге-уке
Чудан ой-цуки	Учи-уке
Чудан ой-цуки	Сото-уке
Чудан ой-цуки	Гедан-барай
Чудан гьяку-цуки	Гедан-барай
Дзедан маваши-гери	Учи-уке
Чудан мае-гери	Гедан-барай

- В Кихон-иппон-кумитэ и Дзю-иппон-кумитэ на каждую атаку контратака производится с обязательным применением поочередно следующих техник каратэ:

Ой-цки, гьяку-цки,  
Кидзами-цки, Ура-цки,  
Каги-цки, Нуките, Уракен, Шуто,  
Тетцуй, Эмпи, Хайто, Тейшо-учи

### Приёмы самообороны

#### Джиу-Джитсу: (12 лет и старше)

- Освобождение от захватов за руки с последующим болевым воздействием и броском
- Защита от ударов ножом сверху, снизу, наотмаш, от прямого удара ножом (по 4 варианта защиты на каждый удар)
- Бросковая техника с последующим добиванием и болевым воздействием
- Основы движений с оружием (нунчаку и палка)
- Освобождение от захватов и обхватов корпуса тела с последующим броском или болевым воздействием
- Основы болевого удержания противника
- Защита от противника вооружённого пистолетом
- Защита от противника вооружённого палкой