

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

4 кю (синий пояс)

Кихон:

- Гьяку-санбон-цуки
- Учи-уке/аге-уке/гьяку-цуки
- Сото-уке/йоко-емпи-учи/уракен-учи/гьяку-цуки
- Шуто-уке/кидзами-мае-гери/гьяку-цуки
- Мае-гери/гьяку-цуки/аге-уке/гьяку-цуки
- Йоко-гери кеаге/180°поворот йоко-гери кекоми
- Мавашаи-рен-гери
- Шихо гьяку-цуки
- Шихо уракен-учи
- Мае-гери/маваши-гери
- Мае-гери/йоко-гери

КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи, Тайкьёку – Ни
- Фудо Тэ-Шодан, Фудо Тэ-Нидан
- Хейан-Йондан
- Бо-Ката
- Нунчаку- Ката

КУМИТЭ

- Обязательное участие в соревнованиях и уверенно проводить соревновательный поединок согласно Правилам соревнований

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 мавашаи-гери	Учи-уке
Чудан мае-гери	Гедан-барай

Приёмы самообороны:

- Освобождение от захватов за руки с последующим болевым воздействием и броском
- Защита от ударов ножом сверху, снизу, наотмаш, от прямого удара ножом (по 3 варианта защиты на каждый удар)
- Бросковая техника с последующим добиванием

3 кю (коричневый пояс)

Кихон:

- Ой-цуки/гьяку-цуки/Аге-эмпии-учи/гьяку-цуки
- Аге-уке/гьяку-цуки/мае-эмпии-учи
- Учи-уке/кидзами-цуки/гьяку-цуки
- Сото-уке/йоко-эмпии-учи/уракен-учи
- Сото-уке/гьяку-цуки/уракен-учи
- Шуто-уке/мае-гери/нуките/Шуто-учи
- Шихо гьяку-цуки
- Шихо уракен-учи/гьяку-цуки/шутто-учи/хайто-учи
- Мае-гери/Йоко-гери/Мавашаи-гери/Уширо-гери

КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи
- Тайкьёку – Ни
- Фудо Тэ-Шодан
- Фудо Тэ-Нидан
- Хейан Шодан - Хейан Годан
- Текки-Шодан
- Бо-Ката
- Нунчаку- Ката

КУМИТЭ

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

Приёмы самообороны:

(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
- Основы болевого удержания противника

Кумитэ-Кихон:

(18 лет и старше)

- Аши-барай / гьяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай /кидзами-цуки-дзёдан/гьяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / Мавашаи-гери-чудан /гьяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / Мавашаи-гери-чудан /кидзами-цуки / гьяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай /кидзами-цуки-дзёдан/гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан/ Мавашаи-гери-чудан
- Аши-барай / гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан / гьяку-цуки-дзёдан
- Кидзами-цуки-дзёдан / гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан
- Гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан / Мавашаи-гери-чудан
- Аши-мае-гери / Мавашаи-гери-чудан / Гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан
- Аши-барай / Мавашаи-гери-чудан / Мавашаи-гери-дзёдан
- Аши-маваши-гери-дзёдан/ Гьяку-цуки-дзёдан
- Уро-маваши-гери-дзёдан/ Гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан
- Уро-маваши-гери-дзёдан / Мавашаи-гери-дзёдан / Гьяку-цуки-дзёдан
- Кидзами-йоко-гери-чудан / Гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан
- Уширо-гери-чудан / Мавашаи-гери-дзёдан
- Аши-барай / гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан / гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-дзёдан
- Движение назад Мае-гери-чудан /движение вперед Мавашаи-гери-дзёдан / гьяку-цуки-дзёдан
- Уход вниз от атаки Гьяку-цуки-чудан / переход в высокую стойку Кидзами-цуки-дзёдан / гьяку-цуки-дзёдан / Мавашаи-гери-чудан / Мавашаи-гери-дзёдан
- Уход с линии атаки Мавашаи-гери-чудан / гьяку-цуки-дзёдан
- Уход с линии атаки Мавашаи-гери-чудан / Мавашаи-гери-дзёдан
- Движение назад Гьяку-цуки-дзёдан / движение вперед Мавашаи-гери-чудан / Мавашаи-гери-дзёдан / гьяку-цуки-дзёдан
- Движение назад Кидзами-цуки-дзёдан / гьяку-цуки-дзёдан / движение вперед / Мавашаи-гери-чудан / гьяку-цуки-дзёдан