

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

4 кю (синий пояс)

Кихон:

- Гъяку-санбон-цуки
- Учи-уке/аге-уке/гъяку-цуки
- Сото-уке/йоко-емпи-учи/уракен-учи/гъяку-цуки
- Шуто-уке/кидзами-мае-geri/гъяку-цуки
- Mae-geri/гъяку-цуки/аге-уке/ гъяку-цуки
- Йоко-герi кеаге/
180°поворот йоко-герi
кекоми
- Маваши-рен-герi
- Шихо гъяку-цуки
- Шихо уракен-учи
- Mae-geri/маваши-герi
- Mae-geri/йоко-герi

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 гъяку-цуки	Гедан-барай
Дзедан маваши-герi	Учи-уке
Чудан мае-герi	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 и болевым воздействием
- Основы движений с оружием (нунчаку и палка)

3 кю (коричневый пояс)

Кихон:

- Ой-цуки/гъяку-цуки/Аге-эмпи-учи/гъяку-цуки
- Аге-уке/гъяку-цуки/мае-эмпи-учи
- Учи-уке/кидзами-цуки/гъяку-цуки
- Сото-уке/йоко-эмпи-учи/уракен-учи
- Сото-уке/гъяку-цуки/уракен-учи
- Шуто-уке/мае-герi/нуките/Шуто-учи
- Шихо гъяку-цуки
- Шихо уракен-учи/гъяку-цуки/шуто-учи/хайто-учи
- Mae-geri/Йоко-герi/Маваши-герi/Уширо-герi

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 / гъяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / кидзами-цуки-дзёдан/ гъяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / Маваши-герi-чудан / гъяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / Маваши-герi-чудан / кидзами-цуки / гъяку-цуки-дзёдан
- Аши-барай / кидзами-цуки-дзёдан/ гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан / Маваши-герi-чудан
- Аши-барай / гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан / гъяку-цуки-дзёдан
- Кидзами-цуки-дзёдан / гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан
- Гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан
- Аши-маe-герi / Маваши-герi-чудан / Гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан
- Аши-барай / Маваши-герi-чудан / Маваши-герi-дзёдан
- Аши-маваши-герi-дзёдан/ Гъяку-цуки-дзёдан
- Уро-маваши-герi-дзёдан/ Гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан
- Уро-маваши-герi-дзёдан / Маваши-герi-дзёдан / Гъяку-цуки-дзёдан
- Кидзами-йоко-герi-чудан / Гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан
- Уширо-герi-чудан / Маваши-герi-дзёдан
- Аши-барай / гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан / гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-дзёдан
- Движение назад Mae-geri-чудан / движение вперёд Маваши-герi-дзёдан / гъяку-цуки-дзёдан
- Уход вниз от атаки Гъяку-цуки-чудан / переход в высокую стойку Кидзами-цуки-дзёдан / гъяку-цуки-дзёдан / Маваши-герi-чудан / Маваши-герi-дзёдан
- Уход с линии атаки Маваши-герi-чудан / гъяку-цуки-дзёдан
- Уход с линии атаки Маваши-герi-чудан / Маваши-герi-дзёдан
- Движение назад Гъяку-цуки-дзёдан / движение вперёд Маваши-герi-чудан / Маваши-герi-дзёдан / гъяку-цуки-дзёдан
- Движение назад Кидзами-цуки-дзёдан / гъяку-цуки-дзёдан / движение вперёд / Маваши-герi-чудан / гъяку-цуки-дзёдан