

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

## 7 кю (оранжевый пояс)

### Дачи-Вадза

(техника стойек)

- Мусуби-Дачи
- Йой-Дачи
- Некоаши-Дачи
- Зэнкуцу-Дачи
- Кокуцу-Дачи

### Укэ-Вадза

(техника защиты руками)

- Агэ-укэ
- Гэдан-барай-укэ
- Сото-укэ
- Учи-укэ
- Шүто-укэ

### Рэндзоку-Вадза

(комбинационная техника ударов руками и ногами)

- Дзёдан кидзами-цуки (два удара) // Чудан гьяку цуки // Дзёдан- гьяку цуки - (два удара) в стойках Зэнкуцу-дачи и Некоаши Дачи

### Кихон:

- Уракен-учи передвижение в стойке Зэнкуцу-дачи
- Чудан-гьяку цуки передвижение в стойке Зэнкуцу-дачи

### Гэри-Вадза

(техника ударов ногами)

- Маэ-гэри-чудан
- Маваши-гери-чудан
- Маваши-гери-дзёдан

### Кихон-Вадза

(техника передвижений в стойках)

- В Зэнкуцу-дачи и в Некоаши Дачи с блоками Агэ-укэ, Сото-укэ, Учи-укэ, Гедан-барай
- В кокуцу-дачи и в Некоаши Дачи с блоком Шүто-укэ

### КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи, Тайкьёку – Ни
- Хейан-Шодан

### КУМИТЭ

- Умение проводить соревновательный поединок согласно Правилам соревнований

## 6 кю (зелёный пояс)

### Рэндзоку-Вадза

(комбинационная техника ударов руками и ногами)

- Дзёдан кидзами-цуки // Чудан-маваши-гери
- Уракен-учи //гьяку-цуки
- Гьяку-цуки//мае-гери
- Гьяку-цуки//маваши-гери-чудан
- Гьяку-цуки//маваши-гери-дзёдан
- Дзёдан-маваши-гери //Гьяку-цуки
- Гьяку-Учи-укэ//мае-гери//гьяку-цуки

### Гэри-Вадза

(техника ударов ногами)

- Маэ-гэри-чудан
- Маваши-гери-чудан
- Маваши-гери-дзёдан
- Йоко-гери кеаге
- Йоко-гери кекоми

### Укэ-Вадза

(техника защиты руками)

- Осаэ-укэ

### КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи, Тайкьёку – Ни
- Хейан-Нидан
- Бо-Ката
- Нунчаку- Ката

### Приёмы самообороны:

(12 лет и старше)

- Страховка при падении и бросках
- Освобождение от захватов за руки
- Основы болевого воздействия на уязвимые точки противника

### КУМИТЭ

- Умение уверенно проводить соревновательный поединок согласно Правилам соревнований

## 5 кю (синий пояс)

### Рэндзоку-Вадза

(комбинационная техника ударов руками и ногами)

- Аге-укэ//гьяку-цуки //маваши-гери
- Учи-укэ//кидзами-цуки//гьяку-цуки//маваши-гери
- Сото-укэ//гьяку-цуки//маваши-гери
- Дзёдан кидзами-цуки// Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи //маваши-гери
- Гедан-барай// Аге-укэ // Сото-укэ//Гьяку-Учи-укэ//мае-гери//гьяку-цуки

### Кихон:

- Санбон-цуки
- Санбон-гьяку-цуки
- Шихо уракен-учи
- Шихо эмпи-учи

### КАТА

(формализованные упражнения)

- Хейан-Сандан
- Бо-Ката
- Нунчаку- Ката

### Приёмы самообороны:

(12 лет и старше)

- Освобождение от захватов за руки с последующим болевым воздействием
- Защита от ударов ножом сверху, снизу, наотмашь (по 2 варианта защиты на каждый удар)
- основы бросковой техники

### КУМИТЭ

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

### Кихон-иппон-кумитэ:

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