

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

## 9 кю (жёлтый пояс)

### Дачи-Вадза (техника стоек)

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

### Укэ-Вадза

(техника защиты руками)

- Агэ-укэ
- Гэдан-барай-укэ

### Атэ-Вадза

(техника ударов руками)

- Чоку-цуки (чудан)
- Чоку-цуки (дзёдан)
- Нидан-цуки (чудан)
- Нидан-цуки (дзёдан)
- Нидан-цуки (дзёдан-чудан)
- Санбон-цуки
- Дзёдан кидзами-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи
- Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи
- Дзёдан -гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи

### Гэри-Вадза

(техника ударов ногами)

- Хидза-мае-гери
- Маэ-гэри

## Словарь КАРАТЭ

- Вадза – техника
- Чоку-цуки – прямой удар кулаком
- Дан – мастерское звание ЧЁРНЫХ ПОЯСОВ
- Дзёдан – верхний уровень, от шеи до макушки головы
- Чудан – средний уровень, от плеч до пояса
- Гэдан – нижний уровень, от пояса до ступней ног
- Мусуби-дачи - стойка ожидания, пятки вместе, носки врозь
- Зэнкуцу-дачи - передняя фронтальная стойка
- Йой-дачи – стойка готовности
- Камаэ - команда на принятие боевой стойки
- Хидза – колено
- Агэ-укэ - поднимающийся, восходящий блок
- Гэдан-барай-укэ - нижний отводящий блок
- Кю - разряд, квалификация ученика
- Маэ-гэри - прямой удар ногой вперёд
- Кэнтос - вершина указательного и среднего сустава пальцев

## 8 кю (жёлтый пояс

с поперечной красной полосой)

### Дачи-Вадза (техника стоек)

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

### Укэ-Вадза

(техника защиты руками)

- Агэ-укэ
- Гэдан-барай-укэ
- Сото-укэ

### Атэ-Вадза

(техника ударов руками)

- Дзёдан кидзами-цуки// Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи
- Дзёдан кидзами-цуки// Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи

### Гэри-Вадза

(техника ударов ногами)

- Хидза-мае-гери
- Маэ-гэри
- Хидза-маваши-гери
- Маваше-гери-чудан

### Кихон-Вадза

(техника передвижений в стойках)

- В зэнкуцу-дачи с ударом ой-цуки чудан
- В зэнкуцу-дачи с блоком Гэдан-барай-укэ
- Умение переходить из стойки Зэнкуцу-дачи в Кокуцу-дачи и обратно
- Умение переходить из стойки Кокуцу-Дачи в Некоаши-Дачи и обратно
- Умение переходить из стойки Зэнкуцу-Дачи в Некоаши-Дачи и обратно
- Чудан-гьяку-цуки из стойки Кокуцу-Дачи с переходом в стойку Зэнкуцу-Дачи
- Дзёдан кидзами-цуки из стойки Кокуцу-дачи с переходом в стойку Зэнкуцу-Дачи
- Дзёдан кидзами-цуки из стойки Некоаши-Дачи с переходом в стойку Зэнкуцу-дачи

## КАТА

(формализованные упражнения)

- Тайкьёку – Ичи
- Тайкьёку-Шодан

## Словарь КАРАТЭ

- Сэнсей – учитель
- Сэмпай – старший ученик, помощник учителя, инструктор
- Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога
- Кокуцу-дачи - задняя стойка
- Сото-укэ - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю
- Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога
- Хикитэ - рука у бедра
- Сэнсэй-ни-рэй - приветствие учителю
- Сэмпай-ни-рэй - приветствие инструктору
- Хаджимэ – начать
- Ямэ - закончить
- Татэ – встать
- Камаэ-тэ - занять боевую позицию
- Додзё – место проведения тренировок по КАРАТЭ
- Маваше-гэри - круговой удар ногой

## Счёт

- 1 - Ичи, 2 – Ни, 3 – Сан,  
4 – Си, 5 – Го, 6 – Року,  
7 – Сити, 8 – Хати, 9 – Ку,  
10 - Дзю

## Додзё Кун

(правила поведения в додзё)

*Совершенствуй себя  
Будь искренен  
Старайся изо всех сил  
Уважай других  
Воспитывай самообладание*