

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ 2008

3 КЮ		зелёный пояс		
индивидуальная программа	раздел ударов	физо	техника перемещений	базовые техники
акробатика, страховки, движения			защита от двоих	работа с партнёром
9,8,7,6,5,4 кю	<u>1. свободная работа на лапах и макиварах с защитой от возможных контратак соперника</u> <u>2. свободный спаринг только руками</u> <u>3. свободный спаринг только ногами</u>	отжимания от пола выпрыгивание вверх подтягивание <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>1. в динамике от всех захватов.</u> <u>2. от ударов сёмен-учи.</u> <u>3. от ударов йокомен-учи</u>	1. Yokomen-uchi SIHO-NAGE 2. Chudan tsuki IRIMI-NAGE 3. Eri-tori SIHO-NAGE 4. Yokomen-uchi NIKYO (hidzi-osae) 5. Ai-hanmi katate-tori UCHI KAITEN SANKYO 6. Shomen-uchi UCHI KAITEN SANKYO 7. Mae-geri - варианты техники защиты 8. Gedan tsuki KOTE-GAESHI (NIKYO) hidzi-osae 9. Yokomen-uchi TENCHI-NAGE 10. Usiro eri-tori IRIMI-NAGE 11. Usiro ryote-tori SANKYO + 9,8,7,6,5,4 кю <u>Техника бросков в стойке</u>
	спецтехники		защита от одного	
	<u>1. техника защиты от всех одиночных ударов ножом</u> <u>2. техника ударов длинной палкой (дзё)</u>		<u>1. от бокового удара кулаком в голову</u> <u>2. от прямого и бокового удара кулаком в голову</u> <u>3. от маваси гири</u> <u>4. от мae и маваси гери</u>	

2 КЮ		синий пояс		
индивидуальная программа	раздел ударов	физо	техника перемещений	базовые техники
акробатика, страховки, движения			защита от двоих	работа с партнёром
9,8,7,6,5,4 кю	<u>1. свободный спаринг руками и ногами с возможными бросками, но без борьбы в партнере</u>	отжимания от пола выпрыгивание вверх подтягивание <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>1. в динамике от всех захватов.</u> <u>2. от всех рубящих и секущих ударов</u> <u>3. от прямых ударов кулаком в голову и мae гери в корпус</u>	1. Shomen-uchi tanto UCHI KAITEN SANKYO 2. Gedan tsuki tanto UDE-OSAE 3. Yokomen-uchi KUBI-NAGE omote 4. Kata-tori shomen-uchi IRIMI-NAGE 5. Mawasi-geri - вариант защиты usiro 6. Usiro ryote-tori IRIMI-NAGE 7. Usiro ryote-tori KOKYU-NAGE 8. Dzedan-tski USIRO KIRI-OTOSHI (tsugi-asi) 9. Yokomen-uchi NIKYO (tsugi-asi) 10. Yokomen-uchi YUBI-TORI UDE-OSAE omote 11. Shomen-uchi IRIMI-NAGE KUBI-SIME OSAE 12. Shomen-uchi UDE-OSAE KOSHI-NAGE 13. Shomen-uchi KIRI-GAESHI + 9,8,7,6,5,4,3 кю <u>Техника борьбы в стойке и в партнере</u>
	спецтехники			
	<u>1. техника защиты от атакующих связок с ножом</u> <u>2. техника защиты с дзё от атак длинной палкой (дзё)</u>			