

## ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ 2008

5 КЮ <span style="float: right;">красный пояс с жёлтой нашивкой</span>						
индивидуальная программа			раздел ударов	физо	работа с партнёром	
акробатика	страховки	движения			освобождения	базовые техники
вся	9, 8, 7, 6 кю + 15. ирими укеми	<u>свободные перемещения в толпе</u>	<p>1. <u>все удары 6 кю в движении в лопы и связки ударов</u></p> <p>2. <u>пятнашки "плечики"</u></p> <p>3. <u>пятнашки "стопы"</u></p>	<p>отжимания от пола</p> <p>выпрыгивание вверх</p> <p>подтягивание</p> <p><u>поднятие корпуса:</u></p> <p>лёжа на спине</p> <p>лёжа на животе</p>	<p><u>в динамике от одного:</u></p> <p>1. от всех кататате-тори</p> <p>2. от всех ката-тори</p>	<p>1. Ai-hanmi katate-tori IKKYO</p> <p>2. Ai-hanmi katate-tori SIHO-NAGE</p> <p>3. Gyaku-hanmi katate-tori SIHO-NAGE</p> <p>4. Ai-hanmi katate-tori IRIMI-NAGE</p> <p>5. Ai-hanmi katate-tori KOTE-GAESHI</p> <p>6. Kata-tori NIKYO</p> <p>7. Shomen-uchi IKKYO</p> <p>8. Yokomen-uchi GOKYO ushiro (tsugi-asi)</p> <p>9. Usiro eri-tori NIKYO</p> <p>10. Захват сзади двумя руками за корпус - опрокидывание с контролем ноги</p> <p style="text-align: center;">+ 9,8,7,6 кю</p>
			спецтехники			
			<p>1. <u>техника блоков и съёмов с короткой палкой от ударов короткой палкой</u></p> <p>2. <u>техника ударов ножом (все удары)</u></p>			

4 КЮ <span style="float: right;">красный пояс</span>						
индивидуальная программа			раздел ударов	физо	работа с партнёром	
акробатика	страховки	движения			техника перемещений	базовые техники
вся	все укеми + комбинация укеми	все формы	<p>1. <u>техника определения и быстрого нанесения ударов, с защитой от возможной контратаки соперника</u></p> <p><u>пятнашки:</u></p> <p>2. <u>"плечики" в толпе</u></p> <p>3. <u>"стопы" с возможным опрокидыванием</u></p>	<p>отжимания от пола</p> <p>выпрыгивание вверх</p> <p>подтягивание</p> <p><u>поднятие корпуса:</u></p> <p>лёжа на спине</p> <p>лёжа на животе</p>	<p><u>Защита от одного соперника:</u></p> <p>1. в динамике от всех захватов,</p> <p>2. от удара семен-учи,</p> <p>3. от удара йокомен-учи</p> <p>4. от прямого удара кулаком</p> <p>5. от мае-гири</p>	<p>1. Gyaku-hanmi katate-tori UDE-GARAMI</p> <p>2. Ai-hanmi katate-tori NIKYO irimi-tenkan</p> <p>3. Ryote-tori SIHO-NAGE ushiro</p> <p>4. Shomen-uchi NIKYO omote</p> <p>5. Mawasi-geri omote</p> <p>6. Yokomen-uchi UCHI KAITEN SANKYO</p> <p>7. Ryote-tori NIKYO</p> <p>8. Shomen-uchi IRIMI-NAGE</p> <p>9. Shomen-uchi KOTE-GAESHI (NIKYO)</p> <p>10. Gedan tsuki tanto NIKYO</p> <p>11. Usiro ryote-tori NIKYO</p> <p style="text-align: center;">+ 9,8,7,6,5 кю</p> <p><u>Техника борьбы в партере</u></p>
			спецтехники			
			<p>1. <u>техника защиты с короткой палкой от ударов короткой палкой с полной контратакой (обезоруживание)</u></p> <p>2. <u>связки ударов ножом</u></p>			