

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ 2008

9 КЮ белый пояс с одной жёлтой нашивкой поперёк пояса						
индивидуальная программа				работа с партнёром		
акробатика	страховки	движения	удары	физо	освобождения	базовые техники
1.общая разминка 2.растяжка 3.кувырок вперёд 4.мостик 5.свечка	1.падение вперёд на руки 2.падение назад со страховкой	<u>знание стоек:</u> хидари камае, миги камае <u>на месте:</u> смена стойки тенкай мае тенкан усиро тенкан ирими тенкан <u>в движении</u> цуги-аси (1 форма) аюми-аси(1 форма)	<u>на месте в воздух:</u> (из стойки"киба-дати") 1.дзёдан цки 2.мае гери 3.йоко гери 4.усиро гери	отжимания от пола выпрыгивание вверх вис на турнике <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>в статике(на месте):</u> 1.ай-ханми 2.гяку-ханми	1.Рукопожатие - карусель (иккё) 2.Ката дори - сумиотоси (усиро) 3.Хват за бедро спереди - иккё

8 КЮ белый пояс с жёлтой нашивкой вдоль всего пояса (взрослые, начиная с 12 лет, изучают 9 + 8 кю)						
индивидуальная программа				работа с партнёром		
акробатика	страховки	движения	удары	физо	освобождения	базовые техники
9 кю + 6.кувырок назад 7.колесо 8.стойка на голове	все на 9 кю + 3.мае укеми с колена 4.усиро укеми с колена 5.йоко укеми с колена 6."рыбка" вперёд с приседа 7. падение на бок с приседа	9 кю + <u>в движении</u> мае тенкан-тенкай усиро тенкан-тенкай ирими тенкан-тенкай цуги-аси(вперёд 2 ф.) аюми-аси(вперёд 2 ф.)	<u>на месте в воздух:</u> (стойка "дзэнкуцу дати") 1.дзёдан цки 2.тюдан цки 3.гедан цки 4.маваси цки 5.аперкот 6.уракен 7.мае гери 8.йоко гери 9.усиро гери 10.маваси гери 11.лоу кик 12.хидза гери	отжимания от пола выпрыгивание вверх вис на турнике <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>в статике(на месте):</u> 1.ай-ханми кататате тори 2.гяку-ханми кататате тори 3.риоте-тори 4.усиро риоте-тори	1.Рукопожатие -учи-кайтен санкё 2.Захват за волосы - никкё 3.Хват за бедро сзади - иккё 4.Усиро ёри дори - никкё + 9 кю