# Ten Ryaku No Maki

C 10-го по 7-ой кю.

(Версия от 22.05.2019)

# 10 Кю.

### О системе Будзинкан.

1. Будзинкан, 9 школ.
2. М. Хацуми и Т. Такамацу.
3. Традиции и правила поведения в додзе.

### Методы дыхания.

1. Shomen kokyu ho. (Фронтальное дыхние в положении Seiza)
2. Seiza sayu shin kokyu. (Боковое дыхание в положении Seiza)
3. Shinten shin kokyu. (Дыхание с прогибом в спине в положении Seiza)

### Kamae

1. Shizen no Kamae (Естественная позиция)
2. Fudoza no Kamae (Непоколебимая позиция сидя)
3. Seiza no Kamae (Позиция сидя на коленях)
4. Ichimonji no Kamae (Позиция единых врат)
   * Bobi
   * Seigan
   * Dokko (Позиция Тигра)
5. Ihen (Migi, Hidari) no Kamae
6. Hicho no Kamae (Позиция парящей птицы)
7. Hira no Kamae
8. Jumonji no Kamae (Позиция “кандзи (знака) десяти”)
9. Hiraichimonji no Kamae (“Плоская” позиция)
10. Hoko no Kamae (Позиция медведя)
    * Kosei no Kamae (Наблюдательная позиция)
11. Ryuhyo no Kamae (Положение дракона-леопарда)
12. Ryuhyo Fusetsu no Kamae (Положение дракона-леопарда-оленя)

### Taihenjutsu. Ukemi Gata

1. Zenpo Kaiten (Перекат вперёд)
2. Koho Kaiten (Перекат назад)
3. Koho Ukemi (Страховка при падении назад)

### Taihenjutsu. Taisabaki

1. Koho Sabaki
2. Yoko Sabaki
3. Naname Yoko Sabaki

# 9 Кю.

### Методы дыхания

1. Нижнее дыхание

### Принципы

1. Дистанция
2. Уход с линии атаки

### Taihenjutsu. Taisabaki

1. Sayu Sabaki
2. Taiotoshi sabaki / Zenpo Sabaki

### Taihenjutsu. Ukemi Gata

1. Sokuho Kaiten (Боковой кувырок)
2. Zenpo Ukemi (Страховка при падении вперед)
3. Yoko Ukemi (Страховка при падении вбок)
4. Yoko Nagare / Sokuho Nagare

### Dakentaijutsu Kihon. Uke Nagashi

1. Jodan Uke
2. Chudan Uke
3. Gedan Uke

### Dakentaijutsu Kihon. Hiken juroppo

1. Fudo Ken / Kongo Ken (Кулак)
2. Boshi Ken / Shito Ken (Прижатый большой палец)
3. Shuto Ken / Kiten Ken (Рука-меч)
   * Omote Shuto Ken
   * Ura Shuto Ken
4. San Shitan Ken (Три пальца)

### San Shin no Kata

1. Chi
2. Sui
3. Ka

### Kihon Happo. Kossi Kihon Sanpo

1. Ichimonji no Kata

### Kihon Happo. Torite Kihon Gata Goho

1. Omote Gyaku
2. Ura Gyaku Dori

### Kyosho

1. Ryagan - Глаза (парная)
2. Dokko - Верхняя часть скулы, выступ (парная)
3. Jinchu - Между верхней губой и кончиком носа
4. Uko - Нижняя часть скулы (парная)
5. Gankotsu - Подбородок, под губой
6. Asagasumi - Горло
7. Suigetsu - Солнечное сплетение
8. Suzu - Пах
9. Gorin - Область живота
10. Amado - Область шеи, по линии плеча (парная)

# 8 Кю.

### Методы дыхания

1. Среднее дыхание
2. Верхнее дыхание
3. Полное дыхание

### Принципы

1. Shizen Gyo Un Ryu Sui (Сила в гармонии в естественностью)
2. Ken Tai Ichi Jo (Тело и оружие едины)
3. Inashi Gata (Принципы нанесения удара)

### Taihenjutsu. Taisabaki. Shiho Ten Chi Tobi

1. Sokuho Tobi
2. Mae Tobi / Ushiro Tobi
3. Ten Tobi
4. Chi Tobi

### Taihenjutsu. Ukemi Gata

1. Koho Nagare / Tachi Nagare
2. Gyaku Nagare
3. Jun Nagare
4. Naname Nagare / Naname Ushiro Nagare
5. Oten
6. Hicho Kaiten

### Taihenjutsu. Aruki Waza

1. Soku Shin So Soku Ho
2. Hyo Jo Ho Ko
3. Mu on no Ho

### Dakentaijutsu Kihon. Uke Nagashi

1. Absorb (Поглощение)
2. Block (Блокирование)
3. Counter (Контратака)
4. Deflect (Отведение)
5. Evade (Уклонение)

### Dakentaijutsu Kihon. Hiken Ju Roppo (Ударные формы)

1. Shikan Ken (Вторые суставы)
2. Shako Ken (Когти)
3. Shitan Ken (Пять пальцев / щепоть)
4. Shuki Ken (Локоть)
5. Koppo Ken (Сустав большого пальца)
6. Oni Ken (Второй сустав среднего палец
7. Happa Ken (Открытая ладонь)

### San Shin no Kata

1. Fu
2. Ku

### Kihon Happo. Kossi Kihon Sanpo

1. Jumonji no Kata

### Kihon Happo. Torite Kihon Gata Goho

1. Musha Dori
2. Muso Dori
3. Hon Gyaku

### Kyusho

1. Jujiro - область ключицы
2. Ryumon - область сердца
3. Kage - грудина
4. Butsumetsu - плавающие ребра

### Hajutsu Kyu Ho (Освобождения от захвата). Te Hodoki

1. Katate
2. Ryote

### Tanto Jutsu. Kamae

1. Shizen
2. Shoto
3. Hachiji
4. Seigan
5. Tenchi
6. Gedan
7. Giaku Tenchi
8. Jumonji
9. Kage

### Tanto Jutsu. Gogyo no Kata

1. Chi
2. Sui
3. Ka
4. Fu
5. Ku

# 7 Кю.

### Методы дыхания

1. Нижнее обратное дыхание
2. Очищающее дыхание
3. Скрытое (боевое) дыхание
4. Полное дыхание (Контроль дыхания при выполнении техник)

### Принципы

1. Shingitai (Тело, разум, дух едины)
2. Kokoro no shinobu (Терпеливое сердце)
3. Ashirau (Работа ног)

### Taihenjutsu. Taisabaki

1. Tobi keri

### Taihenjutsu. Ukemi Gata

1. Kaiten Mute
2. Kuten
3. Sui Rui
4. Shizen
5. Hanbo Nagare / Ken Nagare
6. Kuhi

### Taihenjutsu. Mu To Dori

1. Hira no Kamae
2. Ichimonji no Kamae
3. Jumonji no Kamae

### Dakentaijutsu Kihon. Hikken Ju Roppo

1. Shi Shin Ken (Мизинец)
2. Kikaku Ken (Лоб)
3. Taisho Ken (Основание ладони)
4. Taiken (Плечо)
5. Sokki Ken (Колено)
6. Sokuyaku Ken (Стопа)
7. Sokugyaku Ken (Передняя часть стопы)
8. Kata Ashi Tobi Keri / Ryo Tobi Keri (Удар ногами в пружке)

### San Shin No Kata

(Выполнение с применением чувства элемента.)

### Kihon Happo. Kossi Kihon Sanpo

1. Hicho no Kata

### Kihon Happo. Torite Kihon Gata Goho

1. Omote Gyaku Tsuki
2. Oni Kudaki
3. Ganseki Nage

### Kyusho

1. Kasumi Kaeshi - точка на шее, под скулой
2. Jakkin - бицепс
3. Nagare - внутренняя сторона предплечья
4. Kote - точка определения пульсации на внутрен. Стороне руки
5. Ura Gyaku - ложбинка сустава кисти
6. Kin - место соединение большого и указательного пальцев
7. Omote Gyaku - внешняя сторона ладони
8. Koe - паховые складки
9. Sai - внутренняя сторона бедра
10. Hiza - внешняя сторона колена
11. Kaku - внутренняя часть колена
12. Toki - верх стопы

### Torite Waza. Gatame

* Suwari Waza.
  1. Ura Gatame
  2. Omote Gatame
* Tachi Waza:
  1. Omote Gyaku
  2. Ura Gyaku
  3. Hon Gyaku

### Hajutsu Kyu Ho

1. Tai Hodoki
2. Te Hodoki (Примечание: С применением техник раздела Torite Kihon Gata Goho.)

### HanboJutsu. Kamae

1. Hira Ichimonji
2. Munen Muso
3. Otonashi
4. Yoku
5. Dasu

### HanboJutsu. Gogyo

1. Chi
2. Sui
3. Ka
4. Fu
5. Ku