

За 9кю – бял за бяло-жълт колан:

Минимум 3 месеца тренировки

Позиции:

1. Хейсоку дачи
2. Мусуби дачи
3. Хаджиджи дачи
4. Хейко дачи
5. Зенкутсу дачи



Кихон:

В зенкутсу дачи:

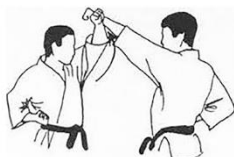
1. Ой цуки



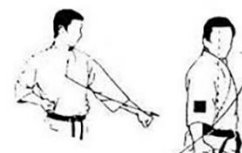
4. Учи уке



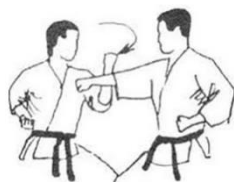
2. Аге уке



5. Гедан барай



3. Сото уке



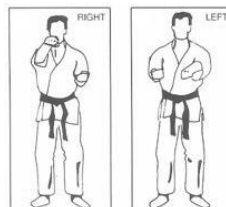
6. Мае гери



Кумите: Йои кумите, в хейко дачи

Атака:

1. 10 пъти Цуки, джодан
2. 10 пъти Цуки, чудан



Защита:

1. 10 пъти Аге уке
2. 10 пъти Сото уке



За 8кю – бяло-жълт за жълт колан:

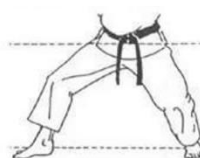
Минимум 4 месеца тренировки

Позиции:

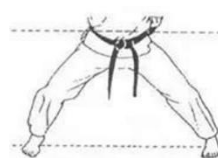
1. Зенкутсу дачи
2. Кокутсу дачи
3. Киба дачи



ZEN KUTSU DASHI



KOKUTSU DASHI

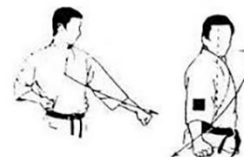
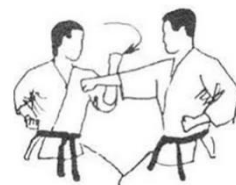


KIBA DASHI

Кихон:

В зенкутсудачи:

1. Ой цуки
2. Гяку цуки
3. Аге уке
4. Сото уке
5. Учи уке
6. Гедан барай



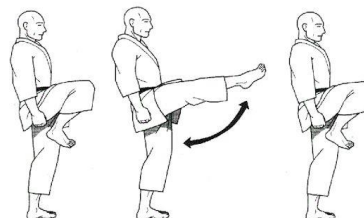
В кокутсу дачи:

7. Шуто уке



В зенкутсу дачи:

8. Мае гери

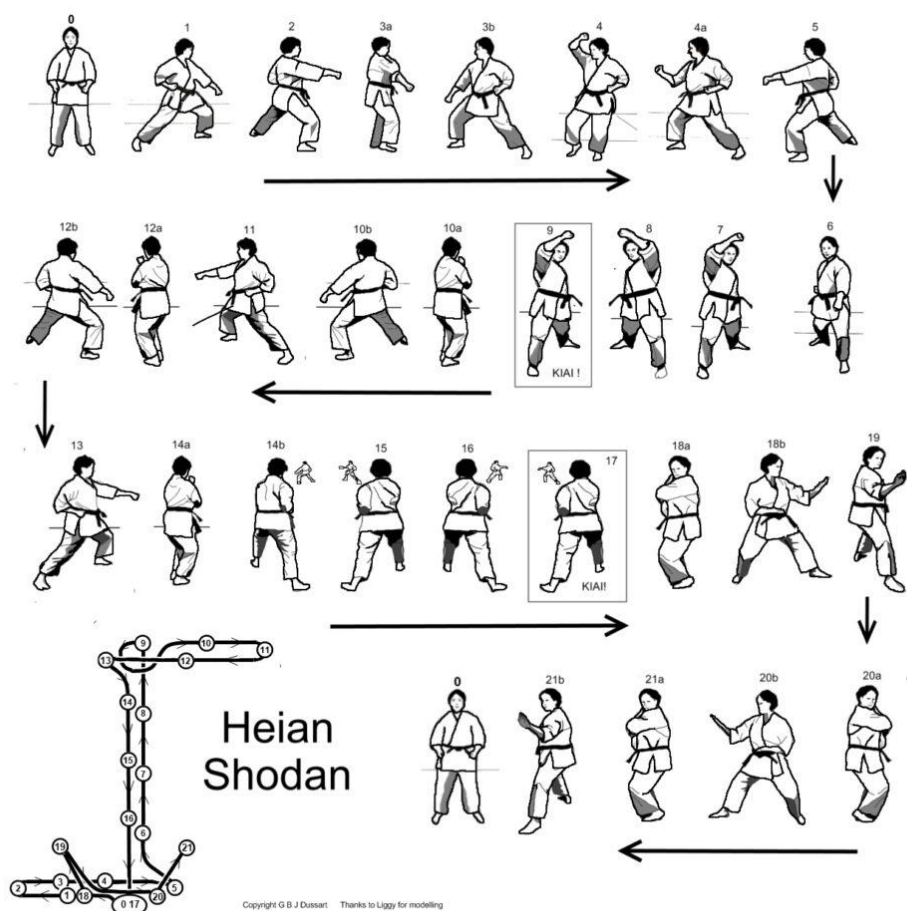


В киба дачи:

9. Йоко гери кеаге



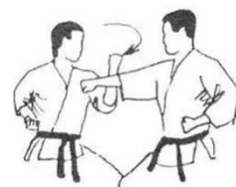
Ката: Хейан Шодан



Кумите: Гохон кумите, в 5 стъпки

Атака:

1. 5 пъти Ой цуки джодан
2. 5 пъти Ой цуки чудан



Защита:

1. 4 пъти Аге уке + 1 път Аге уке, Гяку цуки (контра), движейки се назад
2. 4 пъти Сото уке + 1 път Сото уке, Гяку цуки (контра), движейки се назад

За 7кю – жълт за оранжев колан:

Минимум 4 месеца тренировки

Позиции:

1. Зенкутсу дачи
2. Кокутсу дачи
3. Киба дачи

Кихон:

1. Рен цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Аге уке, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
3. Сото уке, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
4. Учи уке, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
5. Гедан барай, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
6. Мае гери, Ой цуки / Гяку цуки - в зенкутсу дачи
7. Рен мае гери – аши мае гери, гяку мае гери - в зенкутсу дачи
8. Маваши гери - в зенкутсу дачи
9. Йоко гери кекоми - в зенкутсу дачи
10. Шуто уке, гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
11. Йоко гери кеаге – в киба дачи

Ката: Хейан Нидан

Кумите: Санбон кумите, в 3 стъпки, с обявявяне на трите атаки и отговор;
изпълнява се и в двата гарда

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан

Защита:

1. Аге уке, движейки се назад
2. Сото уке, движейки се назад
3. Гедан барай, гяку цуки (контра), движейки се назад

За бкю – оранжев за зелен колан:

Минимум 5 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (само чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Аге уке, Мае емпи учи, Маваше емпи учи (джодан, джодан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
3. Сото уке, Уракен учи, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
4. Учи уке, Кизами цуки, Гяку цуки (напред и назад) - в зенкутсу дачи
5. Мае гери, Рен цуки - в зенкутсу дачи
6. Санбон гери – гяку мае гери (на място), аши мае гери (на място), мае гери (напред) - в зенкутсу дачи
7. Маваше гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
8. Йоко гери кекоми - в зенкутсу дачи
9. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку нуките (напред) – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
10. Шуто уке, Гяку мае гери, Гяку нуките (назад) – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
11. Йоко гери кеаге – в кибя дачи

Ката: Хейан Сандан

Кумите: Кихон Ипон кумите, до маваше гери, изпълнява се и в двата гарда

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Маваше гери чудан

Защита:

1. Аге уке, Гяку цуки (контра)
2. Сото уке, Гяку цуки (контра)
3. Гедан барай, Гяку цуки (контра)
4. Сото уке, Гяку цуки (контра)
5. Учи уке, Гяку цуки (контра)

За 5кю – зелен за син колан:

Минимум 6 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (джодан, чудан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Йоко гери кекоми, Аге уке, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
3. Мае гери, Маваши гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
4. Рен гери – мае гери с един крак, джодан и после чудан - в зенкутсу дачи
5. Уширо гери - в зенкутсу дачи
6. Сото уке, Йоко емпи учи, Уракен учи, Гяку цуки – в зенкутсу дачи, кибачи, зенкутсу дачи
7. Шуто уке, Гяку нуките, Учи шуто учи, Сото шуто учи – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
8. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку мае гери, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
9. Йоко гери кеаге, Йоко гери кекоми (с един крак, без стъпване) – в кибачи

Шихо цуки – 6 пъти гяку цуки в 4 посоки (изпълнява се на серии по 2)

Шихо гери – с редуване на краката и стъпване (мае гери, йоко гери, маваши гери, уширо гери)

Ката: Хейан Сандан, Хейан Йондан

Кумите: Кихон Ипон кумите, до уширо гери, с редуване на атаката, с потвърждение, **свободен блок и контра**, изпълнява се и в двата гарда

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Маваши гери чудан/джодан
6. Уширо гери

Защита: свободен блок и контра, поне една техника с крак и едно учи за контрата

**максимум две контри с гяку цуки като първа техника*

За 4кю – син за втори син колан:

Минимум 6 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (джодан, чудан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Мороте Гяку цуки (завъртане през гръб гяку цуки) - в зенкутсу дачи
3. Йоко гери кекоми, Аге уке, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
4. Мае гери, Маваши гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
5. Рен гери – мае гери с един крак, джодан и после чудан - в зенкутсу дачи
6. Уширо гери, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
7. Сото уке, Йоко емпи учи, Уракен учи, Гяку цуки – в зенкутсу дачи, кибачи, зенкутсу дачи
8. Шуто уке, Гяку нуките, Учи шуто учи, Сото шуто учи – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
9. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку мае гери, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
10. Йоко гери кеаге, Йоко гери кекоми (с един крак, без стъпване) – в кибачи дачи

Шихо цуки – 6 пъти гяку цуки в 4 посоки (цялото се изпълнява на 1 серия)

Шихо гери – с редуване на краката и **разбъркана**, различна от посочената, последователност на геритата (мае гери, йоко гери, мавашигери, уширо гери)

Ката: Хейан Йондан, Хейан Годан

Кумите: Джиу Ипон кумите, до уширо гери, С обявяване и потвърждение, изпълнява се **и в двата гарда**

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Мавашигери чудан/джодан
6. Уширо гери

Защита: свободен блок и контра (гяку цуки е позволено, но не е задължително да е на всяка контра)

За 3кю – син за кафяв колан:

Минимум 9 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (джодан, чудан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Мороте Гяку цуки (завъртане през гръб гяку цуки) - в зенкутсу дачи
3. Йоко гери кекоми, Аге уке, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
4. Рен гери – мае гери с един крак, джодан и после чудан - в зенкутсу дачи
5. Мае гери, Маваши гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
6. Уширо гери, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
7. Урамаваши гери - джодан - в зенкутсу дачи
8. Сото уке, Йоко емпи учи, Уракен учи, Гяку цуки – в зенкутсу дачи, кибачи, зенкутсу дачи
9. Шуто уке, Гяку нуките, Учи шуто учи, Сото шуто учи – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
10. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку мае гери, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
11. Мороте (завъртане през гръб) Шуто уке – в кокутсу дачи
12. Йоко гери кеаге, Йоко гери кекоми (с един крак, без стъпване) – в кибачи

Шихо цуки – 6 пъти гяку цуки в 4 посоки (цялото се изпълнява на 1 серия)

Шихо гери – с един крак, без стъпване (мае гери, йоко гери, мавашигери, уширо гери)

Ката: Хейан Годан, Теки Шодан

Кумите: Джиу Ипон кумите, до уширо гери, С обявяване, но БЕЗ потвърждение, изпълнява се **и в двата гарда**

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Мавашигери чудан/джодан
6. Уширо гери

Защита: свободен блок и контра (4 контри различни от гяку цуки)

За 2кю – кафяв за втори кафяв колан:

Минимум 9 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (джодан, чудан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Мороте Гяку цуки, Джун цуки - в зенкутсу дачи
3. Мороте Ой цуки (въртене около предния крак, през корем) - в зенкутсу дачи
4. Йоко гери кекоми, Аге уке, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
5. Рен гери – мае гери с един крак, джодан и после чудан - в зенкутсу дачи
6. Мае гери, Маваши гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
7. Уширо гери, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
8. Рен урамаваши гери – аши урамаваши, гяку урамаваши - в зенкутсу дачи
9. Уширо урамаваши гери джодан - в зенкутсу дачи
10. Сото уке, Йоко емпи учи, Уракен учи, Гяку цуки – в зенкутсу дачи, киб дачи, зенкутсу дачи
11. Шуто уке, Гяку нуките, Учи шуто учи, Сото шуто учи – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
12. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку мае гери, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
13. Мороте (завъртане през гръб) Шуто уке, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
14. Йоко гери кеаге, Йоко гери кекоми (с един крак, без стъпване) – в киб дачи

Шихо цуки – 6 пъти гяку цуки в 4 посоки, от хейсоку дачи, с редуване на краката и връщане, първо напред, после назад

Шихо гери – с един крак, без стъпване и **разбъркана** (различна от посочената) последователност на геритата (мае гери, йоко гери, маваша гери, уширо гери)

Ката: Теки Шодан, Басай Дай

Кумите: Джиу Ипон кумите, до уширо гери, **БЕЗ** обявяване и **БЕЗ** потвърждение, с протектори

Атака:

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Маваша гери чудан/джодан
6. Уширо гери

Защита: свободен блок и контра

За 1кю – кафяв за трети кафяв колан:

Минимум 9 месеца тренировки

Кихон:

1. Санбон цуки (джодан, чудан, чудан; напред и назад) - в зенкутсу дачи
2. Мороте Гяку цуки, Джун цуки - в зенкутсу дачи
3. Мороте Ой цуки (въртене около предния крак, през корем) - в зенкутсу дачи
4. Йоко гери кекоми, Аге уке, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
5. Рен гери – мае гери с един крак, джодан и после чудан - в зенкутсу дачи
6. Мае гери, Маваши гери, Уракен учи, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
7. Уширо гери, Гяку цуки - в зенкутсу дачи
8. Рен урамаваши гери – аши урамаваши, гяку урамаваши - в зенкутсу дачи
9. Уширо урамаваши гери джодан - в зенкутсу дачи
10. Сото уке, Йоко емпи учи, Уракен учи, Гяку цуки – в зенкутсу дачи, киб дачи, зенкутсу дачи
11. Шуто уке, Гяку нуките, Учи шуто учи, Сото шуто учи – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
12. Шуто уке, Аши мае гери, Гяку мае гери, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
13. Мороте (завъртане през гръб) Шуто уке, Гяку нуките – в кокутсу дачи, зенкутсу дачи
14. Йоко гери кеаге, Йоко гери кекоми (с един крак, без стъпване) – в киб дачи

Шихо цуки – 6 пъти гяку цуки в 4 посоки, от хейсоку дачи, с редуване на краката и връщане

Шихо гери – с един крак, СЪС стъпване, от зенкутсу дачи (мае гери, йоко гери, маваши гери, уширо гери)

Ката: Джион, Басай Дай

Кумите: Джиу Ипон кумите, до уширо гери, С обявяване и БЕЗ потвърждение, в **разбъркан ред** на изпълнение на техниките, с **протектори**

Атака: последователността определя и обявява атакуващия

1. Ой цуки джодан
2. Ой цуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери чудан
5. Маваши гери чудан/джодан
6. Уширо гери

Защита: свободен блок и контра