**М А Р Т 2019**

**10 кю (желтый пояс)**

***ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО ШКОЛОЙ - "КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ"***

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− простой кувырок вперед

− простой кувырок назад

***СТРАХОВКА***

− падение вперед с колен на руки

− падение назад

***СТП (специальные технические перемещения)***

− «ноль» (ирими-тэнкан + мае-тэнкан) без партнера

***ОФП***

− **5 отжиманий, 5 приседаний, 5 чемоданов , 5 берпи , 1 подтягивание**

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− одиночные прямые удары, без шага на месте

***НВА (начало встречи атаки)***

− Стать в стойку в паре. Первый бьет сверху по голове, второй делает шаг назад, выставляя руки в блок, и становится в стойку.

− Освобождение от захвата за руки (спереди, руки в замок и к плечу).

**2 ЧАСТЬ** – ***ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1.** Защита от захвата волос спереди: сильное прижатие кулака партнера к голове, отступление назад с наклоном вперед, контроль кисти **(никьё)**

**2.** Защита от захвата воротника сзади одной рукой: проход под рукой назад и контроль кисти **(уширо ката дори никьё)**

**3.** Защита от захвата сбоку сзади (от вора-карманника): контроль кисти **(никьё)**

**4**. Защита от захвата одноименной руки (рукопожатие): проход под рукой, «сечение» руки вниз, контроль кисти **(ай ханми юбидори санкьё)**

**5.** Защита от удара рукой в голову сверху: вывернуться и направить партнера во внешний круг с контролем локтя **(шомен учи икьё ура),** контроль кисти **(икьё)**

***3 ЧАСТЬ - ИТОГОВАЯ***

Встать в стойку в паре. Первый бьет сверху по голове, второй делает шаг назад, выставляя руки в блок, и становится в стойку. Плюс любой прием из программы.

**9 кю (желтый пояс с полоской)**

***ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО ШКОЛОЙ - "КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ"***

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− простой кувырок вперед + два прямых удара

− простой кувырок назад + два прямых удара

***СТРАХОВКА***

− падение вперед из стойки

− падение назад из стойки

***ПЕРЕМЕЩЕНИЯ***

− ирими-тэнкан

− тэнкай

***СТП (специальные технические перемещения)***

− «ноль» с партнером+икке(контроль локтя)

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− КИХОН ДОСА (***Кодачи)***–ки-о цке, рей, камае то, осамэ то, рей.

− одиночные прямые удары из стойки

***НВА (начало встречи атаки)***

− «тренажер» встреча крестом «наружу», стойка ай ханми, удар с «дальней» руки (Мэн учи, удар ладонью в голову)

О***ФП***

− **10 отжиманий, 10 приседаний, 10 чемоданов ,10 берпи , 2 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1.** Защита от разноименного захвата руки: уход в сторону, контроль кисти **(гьяко ханми кататэ дори никьё)**

**2.** Атака шомен учи, встреча крестом. Перехват одноименной руки (рукопожатие): полный разворот за атакующую руку, контроль кисти **(никё)**

**3.** Защита от захвата талии сзади: освобождение захватом пальцев, контроль кисти **(никьё)**

***Вариант А*** – Захват не произошел;

***Вариант Б*** – Захват произошел;

**4.** Защита от захвата двух рук спереди: уход в сторону, контроль кисти **(рё тэ дори никьё)**

**5.** Защита от разноименного захвата руки спереди: цуги аши, прихват – проход под рукой – сечение руки вниз **(гьяко ханми юби дори санкьё)**

**6.** Защита от удара в голову сверху: скрещение рук **(шомэн учи никьё)**

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

Упражнение **«ноль»,** атака **шомэн учи** + техника никьё (встреча крестом). Уке 1 бьет шомен учи -Уке 2 делает шаг назад и становится в стойку, Уке 1 бьет другой рукой – Уке 2 делает 2 раза «ноль» - заканчивает техникой встреча крестом **(шомэн учи никьё).**

**8 кю (оранжевый пояс)**

***ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО ШКОЛОЙ - "КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ"***

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− мае-укеми, − уширо-укеми

***СТРАХОВКА***

− падение вперед из стойки + два прямых удара

− падение назад из стойки + два прямых удара

− падение на бок

***ПЕРЕМЕЩЕНИЯ***

− ирими-тэнкан

− тэнкай

− цуги-аши

***СТП (специальные технические перемещения)***

− «единица» +икке(контроль локтя)

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− КИХОН ДОСА (***Кодачи)***–ки-о цке, рей, камае то, мэн-о утэ, котэ-о утэ, мото-но ичи, осамэ то, рей.

− кихон(мэн- удар в голову, котэ- удар в руку; кодачи- короткий меч)

− прямые удары(двойка) с под шагом

***НВА (начало встречи атаки)***

− «тренажер» встреча крестом «наружу», стойка ай ханми, удар с «дальней» руки (Мэн учи, удар ладонью в голову)+ «тренажер» (встреча крестом, атака гедан цки)

***ОФП***

− **15 отжиманий, 15 приседаний, 15 чемоданов ,15 берпи , 3 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1. Шомэн учи никьё**(вход крестом)

**• омотэ**

• **ура** (кисть к плечу)

**2. Шомэн учи хиджи кими осаэ** (Удар сверху – обработка локтя своим весом – контроль)

**3. Шомэн учи юби дори санкьё** (Защита от удара в голову сверху, проход под рукой, ***«сечение»*** руки вниз с раскруткой, контроль кисти)

**4.** Толчек двумя руками в грудь **юби дори** (контроль за пальцы)

**5. Уширо куби шими никьё «ошейник»):**

Уке 1 наносит удар шомен учи – Уке 2 делает шаг назад и становится в стойку –

Уке 1 делает удушающий захват «ошейник» - Уке 2 делает технику захват за воротник сзади, опрокидывание партнера назад за воротник и за ногу.

**6.** Гедан цки никьё (вариант омотэ)

**7.** Гедан цки никьё (кисть к плечу)

**8.** Гедан цки никьё («обратный» контроль локтя)

***3 ЧАСТЬ - ИТОГОВАЯ***

Упражнение "единица" + 2 техники:

***Вариант А*** – Уке 1 наносит удар шомен учи – Уке 2 делает шаг назад и становится в стойку – Уке 1 наносит удар шомен учи - Уке 2 делает технику «Единицу» на одну руку, затем на вторую, заканчивая техникой **(ай ханми юби дори санкьё)**

***Вариант Б*** – Уке 1 наносит удар шомен учи – Уке 2 делает шаг назад и становится в стойку – Уке 1 наносит удар шомен учи - Уке 2 делает технику «Единицу» на одну руку, затем на вторую, заканчивая техникой **(шомэн учи хиджи кими осаэ)**

**7 кю (оранжевый пояс с полоской)**

**СОЗДАНИЕ ПРОСТЕЙШЕГО УМЕНИЯ И ПРОСТЕЙШЕГО НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− мае-укеми + два прямых удара

− уширо-укеми + два прямых удара

***СТРАХОВКА***

− предыдущие падения

− страховка через кувырок вперед **(катаукеми)**

***ПЕРЕМЕЩЕНИЯ***

− уширо-тэнкан, мае-тэнкан

− аюми-аши

***СТП*** (***специальные технические перемещения)***

− единица на два человека + икке(контроль локтя, вариант «ура») + любая техника с программы

**ударная техника**

− КИХОН ДОСА (***Кодачи)***–ки-о цке, рей, камае то, мэн-о утэ, котэ-о утэ, миги кара до-о утэ, хидари кара аши-о утэ, цки, мото-но ичи, осамэ то, рей.

− одиночные боковые удары из стойки

− боковой удар из стойки с дальней руки, с шагом

***НВА (начало встречи атаки)***

− «тренажер» встреча крестом «наружу» + «тренажер» (встреча крестом, атака геданцки)

+ «тренажер» встреча крестом «внутрь»

***ОФП***

− **20 отжиманий, 20 приседаний, 20 чемоданов , 20 берпи , 4 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**(Форма атаки Мэн учи - прямой удар в голову ладонью)**

**1.** **Учи кайтен санкьё**

• омотэ — проход под рукой, ирине -тэнкан-тэнкай

• ура — проход под рукой, шаг назад тэнкай

**2.** **Икьё (внутренний вход крестом)**

• омотэ

**3. Шихо наге (омотэ)-(внутренний вход крестом)**

**4. Удэ кими наге (внутренний вход крестом)**

**5. Котэ гаёши (внутренний вход крестом)**

**6. Кокью наге (внутренний вход крестом, проход под рукой, бросок двумя руками, «палец»)**

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

–***Уке 1*** наносит удар мэн ари - ***Уке 2*** делает шаг назад и встает в стойку. Уке 1 наносит удар другой рукой – Уке 2 делает внутренний вход крестом – делает одну из техник ***(шихо наге*** *или* ***уде кими наге).***

–единица: «1» - сброс – «1» - сброс - ***Уке 1*** (любая техника из предыдущих кю) - ***Уке 2*** – техника из этой программы с внутренним входом. (Не повторять техники из 1 пункта 3 части).

**6 кю (зеленый пояс)**

**СОЗДАНИЕ ПРОСТЕЙШЕГО УМЕНИЯ И ПРОСТЕЙШЕГО НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− мае-укеми

− уширо-укеми

− ёко-укеми (боковой кувырок)

***СТРАХОВКА***

− предыдущие падения (вперед, назад из стойки; падение на бок) + два прямых удара

− страховка через кувырок вперед (котэ гаеши, с партнером)

***СТП (специальные технические перемещения)***

− ноль с 1 партнером от захватов ай ханми

− единица на 2 человека от захватов (без техник)

− раскрутка на «ирими наге»

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− **КОДАЧИ**

− связка прямой и боковой удар с шагом

***НВА (начало встречи атаки***)

− освобождение от одноименного и разноименного захватов, с выходом на упражнение «ноль» (обработка руки партнера)

***ОФП***

− **25 отжиманий, 25 приседаний, 25 чемоданов ,25 берпи , 5 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1. Ай ханми кататэ дори шихо наге** (бросок проходом под рукой, бросок «на четыре стороны»)

**•** омотэ — подбив руки, **цуги-аши, мае-тэнкан**

**•** ура — подбив руки, **ирине-тэнкан + тэнкай**

**2. Гьяко ханми кататэ дори** (захват за разноимённую руку) **шихо наге**

**•** омотэ

**•** ура

**3. Ай ханми кататэ дори котэ гаёши** (скручивание кисти)

**•** ура

**4. Ай ханми кататэ тори удэ кими наге**

**5. Гьяко ханми кататэ тори удэ кими наге**

**6. Ай ханми кататэ тори учи кайтен наге**

**7. Гьяко ханми кататэ тори учи кайтен наге**

**8. Ай ханми кататэ тори никьё**

**•** омотэ

**•** ура

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

***Вариант А*** – ***Уке 1*** наносит удар мен учи – ***Уке 2*** делает шаг назад и становится в стойку – ***Уке 1*** делает захват (любой рукой) - ***Уке 2*** делает технику «ноль» два раза - техника **учи кайтен наге**

***Вариант Б*** – ***Уке 1*** наносит удар мен учи – ***Уке 2*** делает шаг назад и становится в стойку – ***Уке 1*** делает захват (любой рукой) - ***Уке 2*** делает технику «ноль» два раза - любая техника от захвата.

**5 кю (зеленый пояс с черной полоской)**

**СОЗДАНИЕ ПРОСТЕЙШЕГО УМЕНИЯ И ПРОСТЕЙШЕГО НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− все кувырки (+ два прямых удара, из стойки)

− «колесо»

***СТРАХОВКА***

− все падения + два прямых удара

− като-пад (высокое падение, например, от **котэгаэши**)

***СТП (специальные технические перемещения)***

− упражнение «ноль», атака захват за две руки спереди

− упражнение «единица», атака захват за две руки спереди

− раскрутка от атаки Рё те дори

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− **КИХОН ДОСА** (***тёкенморотэ)***–ки-о цке, рей, камае то, мэн-о утэ, котэ-о утэ, миги кара до-о утэ, хидари кара аши-о утэ, цки, мото-но ичи, осамэ то, рей.

− связка «джит кун до», без выноса локтя

***НВА (начало встречи атаки***)

− освобождение от захватов за две руки

− освобождение от захватов за одежду

− «полочка» (на «переднюю» и на «дальнюю» руки, «внутрь» и «наружу»)

***ОФП***

− **30 отжиманий, 30 приседаний, 30 чемоданов ,30 берпи , 6 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1. Рё тэ дори шихо наге**

**−** омотэ

**−** ура

**2. Рё тэ дори удэ гарами**

**3. Рё тэ дори ирими наге**

**4. Ре тэ дори никьё**

**−** омотэ

**−** ура

**5. Рё тэ дори коши наге**

**6. Рё тэ дори джуджи гарами**

**7. Рё тэ дори хиджи кими осаэ**

**8. Рё тэ дори кокью наге**

**9. Ре тэ дори икьё**

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

− Уке 1 наносит удар мен ари, уке 2 - становится в стойку, Уке 1 делает захват за две руки спереди техника ***кокью наге***, ***коши наге***

− упражнение «единица» на 2х партнерах (***атака Рё те дори***) + техника **икьё ура** + техника **1-ая** **форма никьё**  + упражнение «единица» на 2-х партнерах + техника **джуджи гарами** + **техника шихо наге**

**4 кю (синий пояс)**

**СОЗДАНИЕ ПРОСТЕЙШЕГО УМЕНИЯ И ПРОСТЕЙШЕГО НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− все кувырки (+ два прямых удара, из стойки, с под шагом)

***СТРАХОВКА***

− все падения + два прямых удара, с под шагом

− като-пад (высокое падение, например, от **котэгаэши**)

***СТП (специальные технические перемещения)***

**− уширо ре те дори** с одним партнером + техника из программы

−**уширо ре те дори**с двумя партнерами (уке 1 атака уширориоте тори, уке 2 атака мен учи) + две техники

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− **ТЁКЕН МОРОТЭ**

− связка «джит кун до», с выносом локтя

***ОФП***

− **35 отжиманий, 35 приседаний, 35 чемоданов ,35 берпи , 7 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1. Уширо рё тэ дори коши наге**

− по Любомиру

− классический

**2. Уширо рё тэ дори шихо наге**

**3. Уширо эри дори ирими наге**

**4. Уширо эри дори тэнчи наге (ирине тэнкан тэнкай)**

**5. Уширо рё тэ дори джуджи гарами**

**6. Уширо рё тэ дори учи кайтэн санкьё** (2 варианта)

**7. Уширо рё тэ дори икьё** (2 варианта)

**8. Уширо рё тэ дори ирими наге**

**9. Уширо рё тэ дори котэ гаёши**

**10. Уширо рё тэ дори кокью наге (2 варианта)**

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

− **уширо рё тэ дори** с двумя партнерами + техника **икьё** (на дальнюю руку) + техника **кокью наге + уширо рё тэ дори** + техника **икьё** (на ближнюю руку) + техника **ирими наге** (***уке 1*** - атака уширо рё тэ дори, ***уке 2*** - атака уширо рё тэ дори).

**3 кю (синий пояс с чёрной полоской)**

**СОЗДАНИЕ ПРОСТЕЙШЕГО УМЕНИЯ И ПРОСТЕЙШЕГО НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− все кувырки (+ два удара прямой и боковой с шагом, из стойки)

***СТРАХОВКА***

− все падения + два удара, прямой и боковой с шагом

− като-пад (высокое падение, через шихо наге)

***СТП (специальные технические перемещения)***

− 5 основных входов от бокового удара

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− **КИХОН ДОСАТЁКЕН МОРОТЭ**

− боковой удары в стойке с под шагом

***НВА (начало встречи атаки***)

− связка **джит-кун-до** от боковых ударов

− «тренажер» встреча крестом «наружу» + «тренажер» (встреча крестом, атака гедан цки

+ «тренажер» встреча крестом «внутрь» + «тренажер» от бокового удара (с дальней руки)

***ОФП***

**40 отжиманий, 40 приседаний, 40 чемоданов ,40 берпи , 8 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**Форма атаки ёко мэн учи (боковой удар в голову ладонью):**

**1.** **Коши наге** (2 варианта)

− «контроль плеча»

**2.** **Котэ гаёши** (2 варианта)

**3.** **Шихо наге**

**•** омотэ — **ирине-тэнкан**, шаг назад, проход под рукой

**•** ура — **цуги-аши, уширо-тэнкан, тэнкай**

**4.** **Тэнчи наге** («бросок неба и земли»)

**•** омотэ **— цуги-аши, аюми-аши**

**•** ура **— ирине тэнкан тэнкай**

**5.** **Учи кайтэн санкьё**

• 1 вариант — проход под рукой, **ирине - тэнкан - тэнкай**

• 2 вариант — проход под рукой, шаг назад, **тэнкай**

**6.** **Ирими наге**

• 1 вариант — **классическое ирими наге**

• 2 вариант — **входное ирими наге**

**7.** **Уде кими наге** (2 варианта)

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

− упражнение «единица» на 2 чел. (вход через низ) на 2 чел. (через верх)

- **шихо наге + икьё ура**

- **котэ гаёши + куби наге**

**2 кю (коричневый пояс)**

**СОЗДАНИЕ НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− все кувырки (мае укеми, ёко укеми, уширо укеми, ёко укеми, форма «квадрат»)

***СТРАХОВКА***

− высокое падение, с отрывом от земли (не через кувырок)

***СТП (специальные технические перемещения)***

− атака мае гири упражнение «ноль»

− атака мае гири упражнение «единица»

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− мае гири

− маваши гири

***НВА (начало встречи атаки)***

− защита от атаки мае гири («внутрь» и «наружу»)

− защита от атаки маваши гири («внутрь»)

***ОФП***

− **45 отжиманий, 45 приседаний, 45 чемоданов ,45 берпи , 9 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**1. Мае гири - с раскруткой**

**2. Мае гири – внутренний вход – цуги аши с подсечкой**

**3. Мае гири – внутренний вход – цуги аши тенкан**

**4. Мае гири – уширо тенкан – рукой ногу вверх**

**5. Мае гири – прихват ноги – шаг назад (садим противника на шпагат)**

**6. Ура маваши – ирине тенкан тенкай**

**7. Маваши гири – классика – ирине тенкан – шаг назад**

**8. Маваши гири – нырок под ногу – прихват стоящей ноги**

**9. Маваши гири - ирине тенкан тенкай**

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

Работа в паре, **уке 1** атака рукой мэн учи, **уке 2** встает в стойку, **уке 1** второй удар ногой мае гири, **уке 2** защита упражнение «ноль» два раза, техника против атаки мае гири.

**1 кю (коричневый пояс с черной полоской)**

**СОЗДАНИЕ НАВЫКА**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***АКРОБАТИКА***

− все кувырки (выполнение кувырков маеукеми, ушироукеми, ёкоукеми, и упражнения «колесо» по команде экзаменатора, из «центра»)

***СТРАХОВКА***

− высокое падение, с отрывом от земли (не через кувырок)

***СТП (специальные технические перемещения)***

− лесенка с 1 партнером

− прямая "восьмерка"

− упражнение ноль-один-ноль-один-ноль с одним и с двумя партнерами + 2 техники

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

− **КИХОН ДОСА*(Кодачи, Текенморотэ, Нито)****– ки-о цке, рей, камае то, мэн-о утэ, котэ-о утэ, миги кара до-оутэ, хидари кара аши-о утэ, цки, мото-но ичи, осамэ то, рей; атака в голову – контратака. Любое упражнение на выбор экзаменатора.*

− все предыдущие удары

***НВА (начало встречи атаки***)

− свободная работа от прямых ударов, без выхода на техники

***ОФП***

− **50 отжиманий, 50 приседаний, 50 чемоданов ,50 берпи , 10 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**Форма атаки двойка прямых ударов (в голову):**

**1.** **Икьё**

**2.** **Никьё**

**3**. **Санкьё** (классический вариант, учи кайтен)

**4.** **Котэ гаёши**

5. **Ирими наге** (2 варианта)

**6. Уде осаэ** (2 варианта: от второго удара, через крест «внутрь»; классический)

**7.** **Коши наге** (2 варианта: по Любомиру; классический)

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

− упражнение "лесенка" с 1 партнером

− 0-0-иккё(вариант ура)-1-1-***котэ гаёши*** - 2-2 - ***ирими наге***-3-3- ***учи кайтэн санкьё*** -2-2-***удэ кими наге***-1-1- ***суми атоши*** - 0-0 - ***икь***ё (вариант ура)

− упражнение «восьмерка» против двух нападающих + две техники из программы + «восьмерка» + две другие техники с программы

**1 ДАН**

***1 ЧАСТЬ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***

***СТП (специальные технические перемещения)***

***УДАРНАЯ ТЕХНИКА***

***НВА (начало встречи атаки***)

а) Единица прямая (встреча крестом), контроль никьё. От одного и двух нападающих.

б) Единица обратная (встреча крестом), контроль икьё ура. От одного нападающего. От двух нападающих (единица, прихват, обратный ноль, ноль).

в) Пять основных входов от боковых ударов на правую и левую сторону, без остановки.

г) Уширо рё тэ тори «ноль». От одного и двух нападающих.

***ОФП***

− **55 отжиманий, 55 приседаний, 55 чемоданов ,55 берпи , 11 подтягивание**

***2 ЧАСТЬ - ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ***

**Дзёдан цки:**

а) **Дзёдан цки икьё** ура (через полочку).

***3 ЧАСТЬ – ИТОГОВАЯ***

− упражнение "лесенка" с 2 партнерам

**0-0-иккё-1-1-икке+учи кайтэн (2вар)-2-2-котэ гаеши(классический)-котэгаеши(обратное)-3-3-"входное" ириминагэ- ириминагэ(классический)-2-2-коши наге(как сумиотоши)-коши наге(с раскруткой)-1-1- куби наге-0-0-кокю наге-икке**

**1, 2, 3,4 Дан (Программа на стадии редактирования)**