

# 10 кю

"Единственной целью каратэ является скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем просто физическое укрепление человека для противостояния противникам".

Масутада Ояма

**Стойки:** йой-дэти, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.

Степень освоения материала определяется как неоднократным принятием различных стоек и возможностью выполнения различных техник, так и при перемещениях.

Напоминаем, что при выполнении кихона выход в йой-дати, сантин-дати и положение «кэри-но-йой», выполняются на 4 счета (последний счет - кийай). Все остальные стойки принимаются на один счет.

**Кихон:** (как исключение, для 10 кю выполняется в фудо-дати).

1. сейкэн моротэ-цуки дзедан
2. сейкэн моротэ-цуки тюдан
3. сейкэн моротэ-цуки гэдан
4. сэйкэн ой-цуки дзедан миги
5. сэйкэн ой-цуки тюдан хидари
6. сэйкэн ой-цуки гэдан миги
7. сэйкэн дзедан-укэ хидари
8. сэйкэн маэ гэдан-барай миги
9. хидза гаммэн-гэри хидари
10. кингэри миги

Один из основных принципов кихона - поочередное выполнение техник (начиная с правой руки). По мере роста технического мастерства вводится выполнение с «одной руки, ноги» (только правой или только левой). Обязательное требование - кулаки во время кихона должны быть сжаты (до 5 кю включительно)!

**Иппон-кумитэ** основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующими выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

- 1 атака сэйкэн ой-цуки дзедан.  
Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.
- 2 атака сэйкэн ой-цуки тюдан.  
Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

Все контратаки проводятся без контакта. Во всех случаях важно сохранение четких, устойчивых позиций. Описание других вариантов смотрите в выпуске №3 «Школа Кекусинкай»

**Ката:** Тайкеку соно ити (см. «Школа Кекусинкай», выпуск 8/9)

## Упражнения:

- 10 отжиманий на сэйкэн
- 20 подъемов туловища из положения лежа
- Растягивающее упражнение (на 4 счета)

**Теория** ученик обязан знать:

- в смысл названия школы Кекусинкай (кеку - предел, сии - истина, кай - союз, общество),
- как складывать кимоно и как завязывать пояс
- этикет додзэ

## СЛОВАРЬ

Словарь построен по принципу объяснения смысла слов, обозначающих тот или иной технический термин. Наибольшее количество новых слов, естественно, приходится на 10 кю. С каждым кю количество новых слов уменьшается, при этом учитывается создание определенного словарного минимума у учеников.

<b>Счет</b>	один.... ити два..... ни три..... сан	четыре.... си (ен) пять..... го шесть ..... року	семь..... сити восемь ... хати девять .... ку	десять .... дзю
<b>Команды</b>	Йой .....приготовиться Хадзимэ .....начать  Ямэ .....закончить  Ясумэ .....расслабиться Мокусю .....(буквально: размышление) .... закрыть глаза Мокусю ямэ...открыть глаза; Камаэтэ .....принять стойку	Маваттэ .. повернуться Хантай .... сменить стойку (правую на левую и наоборот)  Наорэ ..... вернуться в исходное положение (в фудо-дати)  Мугорэй.. выполнять без счета Сэйдза .... опуститься на колени		
<b>Поклоны</b>	Сэнсей ни-рэй..... поклон учителю (начиная III Дана) Сэмпай-ни-рэй..... поклон обладателю старшей степени Отагай-ни-рэй ..... поклон всем (друг другу) Осу..... традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности			
<b>Уровни</b>	Дзедан - верхний; Тюдан - средний; Гэдан – нижний			
<b>Стойки</b>	Йой-дати ..... стойка готовности Фудо-дати ..... стойка непоколебимости Дзэнкуцу-дати ..... передняя наклонная стойка Утихатидзи-дати ..... стойка японской цифры «восемь»			
<b>Удары</b>	Сэйкэн.... «правильный кулак», передняя часть (два сустава) кулака Цуки..... проникающий удар рукой Ой ..... одноименный Гаммэн ... лицо Кин ..... пах	Моротэ....двойной Хидза .....колени Гэри .....удар ногой Сунэ .....голень		
<b>Блоки</b>	Укэ ..... блок	Барай .....сметание		
<b>Стороны и направления</b>	Хидари ... левая Маэ ..... вперед Аго ..... вверх	Миги .....правая Усиро .....назад Еко .....в сторону		
<b>Общие термины</b>	Кумитэ ..... «встреча рук», спарринг Иппон-кумитэ ..... учебный спарринг на один шаг Додзэ ..... «место, где ищется путь», тренировочный зал Ката ..... «форма», технический комплекс Кийай..... крик, сопровождающий концентрированный удар Кихон ..... базовая техника Оби ..... пояс Рэй ..... поклон Сэмпай ..... старший ученик Сэнсей..... учитель (от III Дана и выше) Сихан ..... мастер (от V Дана и выше) Ханси ..... высший мистер (от VIII Дана и выше)			

