

# 6 кю

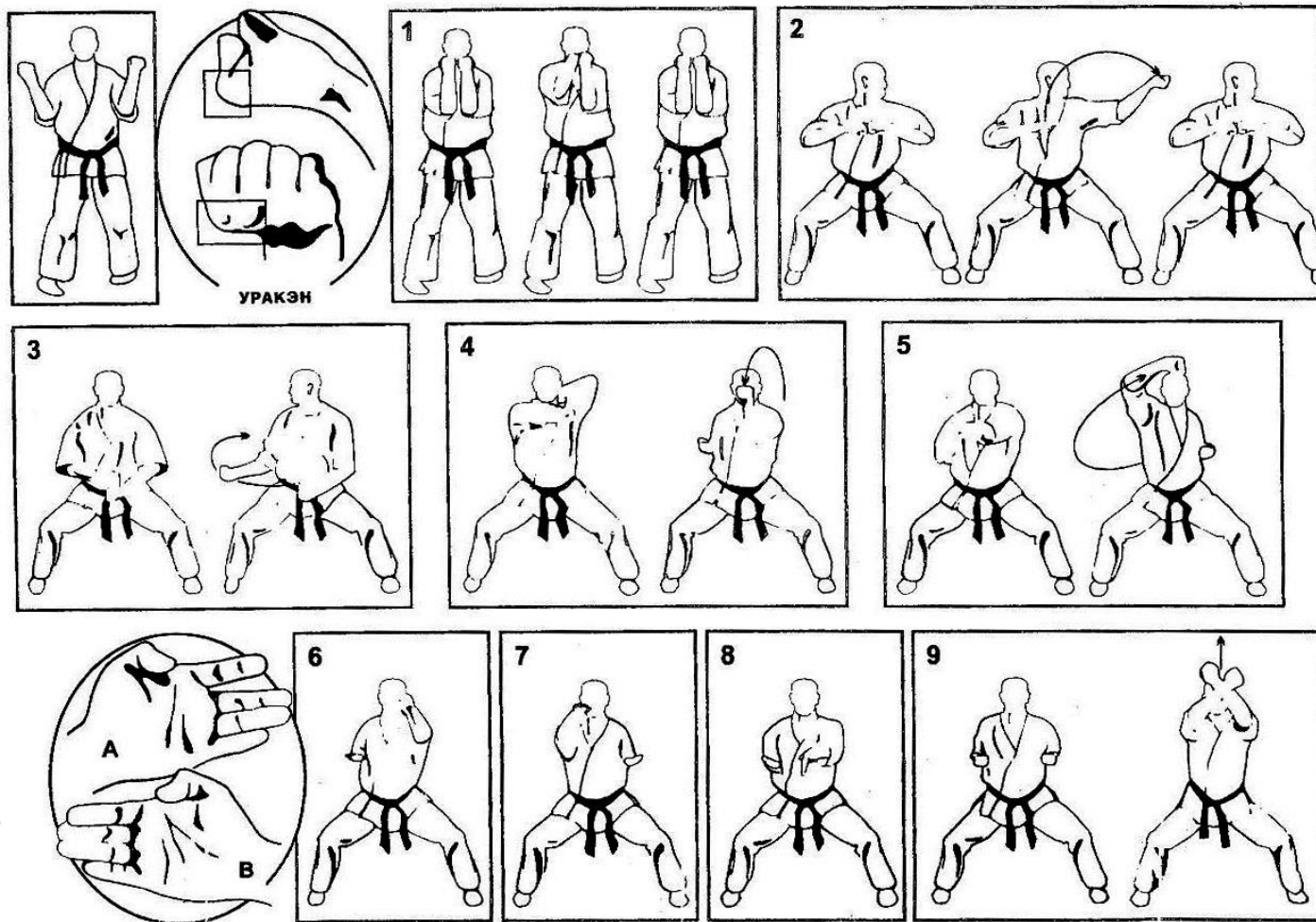
"Спорт – это только часть каратэ. Безусловно, не главная. Ученики должны это понять и не ставить первостепенной задачей одержать над кем-то верх. Ведь главное в этом искусстве – научиться преодолевать не соперника, а самого себя. Поверьте, победа над собой не сравнится ни с какой другой!"

Морио Хигаона

**Стойки:** цуруаси-дати

**Кихон:**

1. уракэн семэн гаммэн-ути
2. с отшагом левой ногой  
в кибэ-дати уракэн саю-ути
3. уракэн хидзо-ути
4. уракэн гаммэн ороси-ути
5. уракэн маваси ути
6. нихон нукитэ
7. ёхон нукитэ дзедан
8. ёхон нукитэ тюдан
9. дзюдзи-укэ дзедан
10. дзюдзи-укэ гэдан
11. гэдан маваси-гэри хайсоку
12. гэдан маваси-гэри тюсоку
13. кансэцу-гэри (сокуто)
14. тюдан еко-гэри (сокуто)  
с возвратом в пр. сантин-дати



А- нихон нукитэ

В – ёхон нукитэ

**Рэнраку №5:** маваси-гэри гэдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Рэнраку №6:** маэ еко-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Ката:** пинан соно ни Кумитэ: дзию-кумитэ (10 боев)

**Упражнения:**

- 30 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд
- 40 подъемов туловища из положения лежа
- 30 приседаний (руки за головой)

**Новые слова** Цуруаси-дати..... «стойка журавля»

Уракэн..... «спина кулака»

Семэн..... передняя часть

Саю..... в сторону

Нукитэ..... «рука-копье» (нихон - два пальца,  
ёхон - четыре пальца)

Дзюдзи..... крест

