

10 кю

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

Масутааду 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. кин*гэри 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.

Счет	один.... ити	четыре.... си (ен)	семь..... сити	десять дзю
	два..... ни	пять..... го	восемь ... хати	
	три..... сан	шесть року	девять ку	

Команды	Йой	приготовиться	Маваттэ ..	вернуться
	Хадзимэ	начать	Хантай	сменить стойку (правую на левую и наоборот)
	Ямэ	закончить	Наорэ	вернуться в исходное положение (в фудо-дати)
	Ясумэ	расслабиться	Мугорэй..	выполнять без счета
	Мокусо	(буквально: размышление)	закреть глаза	
	Мокусо ямэ...	открыть глаза;	Сэйдза	опуститься на колени
	Камаэтэ	принять стойку		

Поклоны	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

Уровни	Дзедан - верхний; Тюдан - средний; Гэдан – нижний
---------------	---

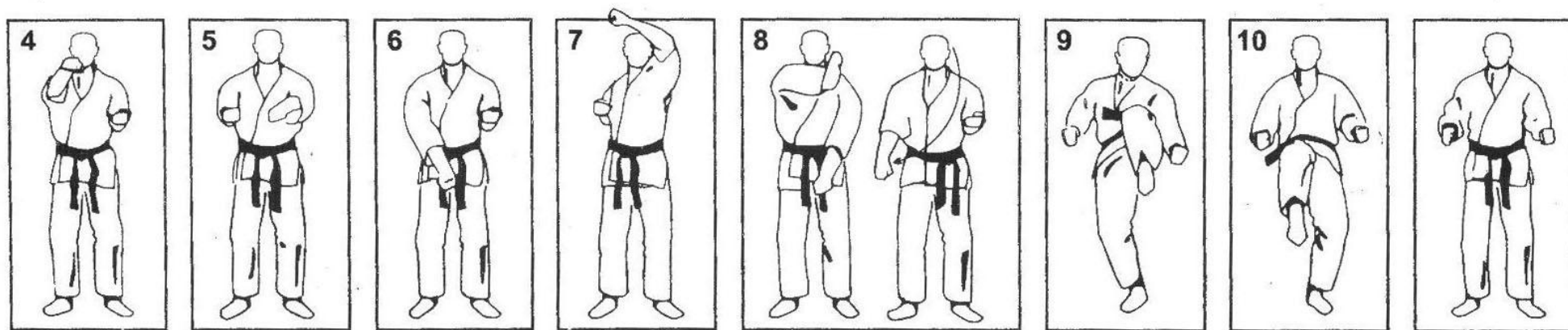
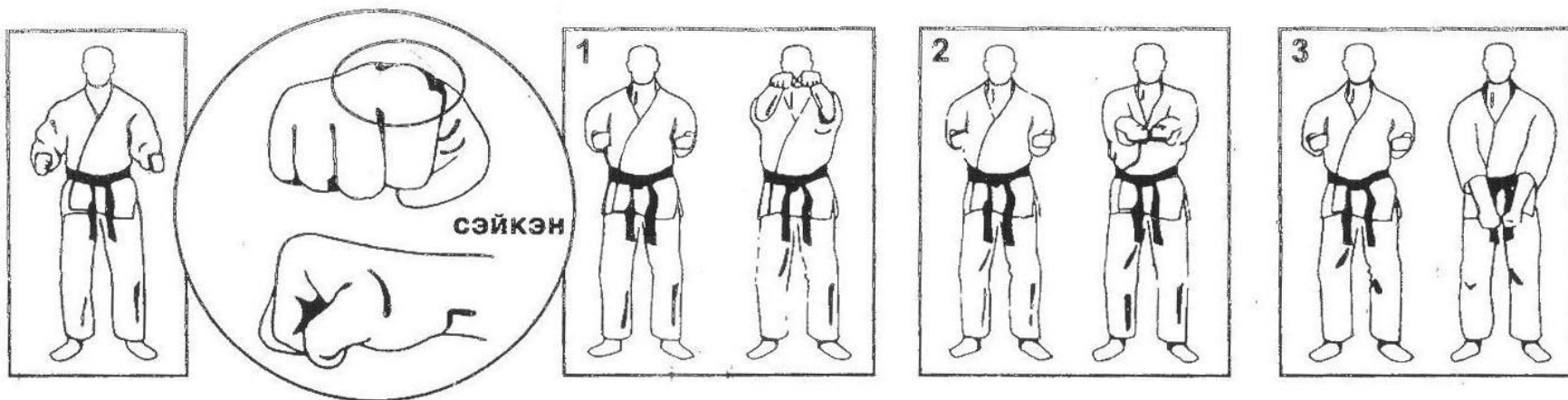
Стойки	Йой-дати	стойка готовности
	Фудо-дати	стойка непоколебимости
	Дзэнкуцу-дати	передняя наклонная стойка
	Утихатидзи-дати	стойка японской цифры «восемь»

Удары	Сэйкэн	«правильный кулак», передняя часть (два сустава) кулака
	Цуки	проникающий удар рукой
	Моротэ	двойной
	Ой	одноименный
	Хидза	колени
	Гаммэн ...	лицо
	Гэри	удар ногой
	Кин	пах
	Суна	голень

Блоки	Укэ	блок	Барай	сметание
--------------	-----------	------	-------------	----------

Стороны и направления	Хидари ...	левая	Миги	правая
	Маэ	вперед	Усиро	назад
	Аго	вверх	Еко	в сторону

Общие термины	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)



9 КЮ

**«Знаменитый мастер каратэ, не овладевший Тайкеку, о действительности нечего не знает о каратэ»
Масутацу Ояма**

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзю-камаэ.

Кихон:

1. сэйкэн аго-үти
2. сэйкэн гяку цуки дзедан
3. сэйкэн гяку цуки тюдан
4. сэйкэн гяку цуки гэдан
5. сэйкэн үти-үкэ
6. сэйкэн сото-үкэ
7. маэ-гэри тюдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Санбон-кумитэ: основные положения те же, что и для иппон-кумите. Перемещения делаются на три шага в дзэнкуцу-дати, на каждый шаг - новая техника или новый уровень атаки.

Атака:

1. сэйкэн ой-цуки дзедан
2. сэйкэн ой-цуки тюдан
3. сэйкэн ой-цуки гэдан

Защита:

1. сэйкэн дзедан-үкэ
2. сэйкэн сото-үкэ
3. сэйкэн маэ гэдан-барай

Контр:

- СЭЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ ТЮДАН

Более подробное описание различных форм вы найдете в выпуске №3 «Школа Кекусинкай».

Рэнраку: в данном разделе ученик впервые знакомится с боевой стойкой (дзю-камаэ). Крайне важно объяснить ему ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и санбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9-5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и 1 Дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокдаун-каратэ.

Рэнраку № 1: с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маэ-гэри тюдан.

Дыхание: ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 - насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 - снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

Ката: тайкеку соно ни.

Упражнения:

- 15 отжиманий на сэйкэн
- 25 подъемов туловища из положения лежа

Теория:

- История развития Кекусинкай в мире и в России
- История создания и развития Международной федерации каратэ (ИФК)

Новые слова:

Сантти-дати «стойка трех точек»

Кокуцу-иати задняя наклонная стойка

Мусуби-датм.....«связанная стойка»

Дзю-камаэ.....«свободная позиция», боевая стойка

Ути секущий удар

Агоподбородок

Гяку.....противоположный, обратный

Тюсокуподушечка стопы (под пальцами)

Сото снаружи

Утиизнутри

Ногарзуспокаивающее дыхание

Рэнраку..... комбинация, связка

Санбон-кумитэ учебный спарринг на три шага.

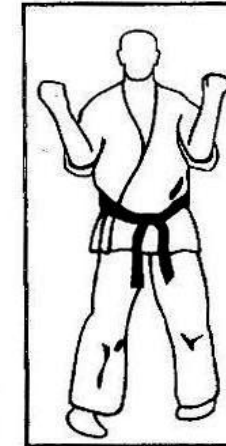
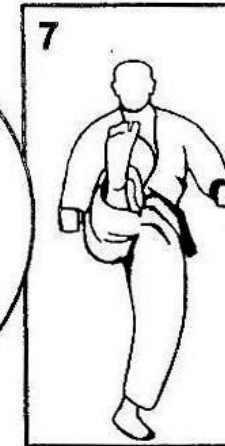
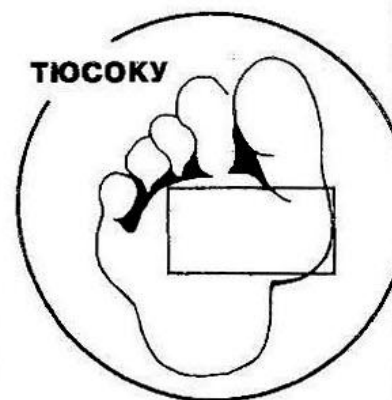
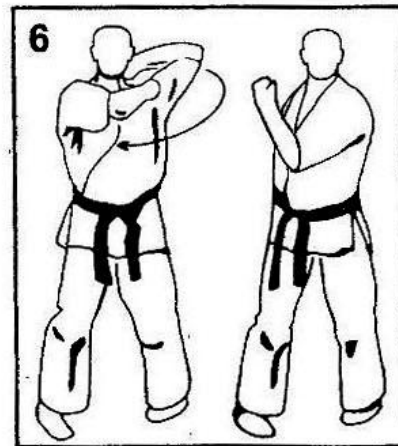
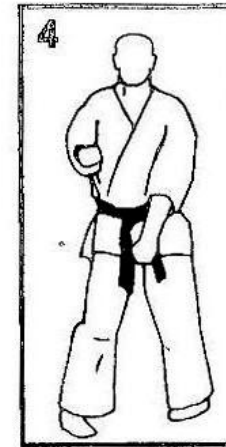
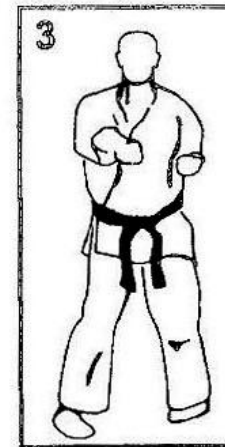
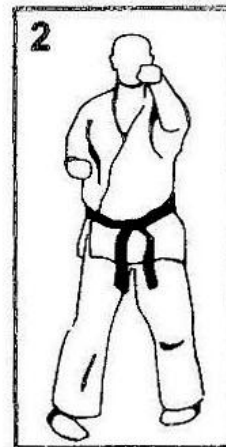
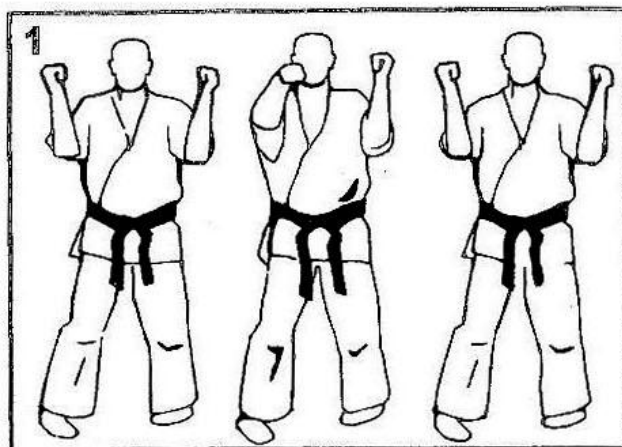
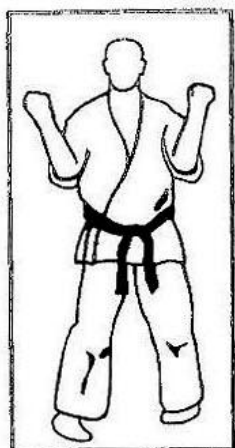
Для заметок

.....

.....

.....

.....



8 КЮ

"Если мы назовем санбон-кумитэ и яасуку-кумитэ соответственно средней и высшей школами, то дзию-кумитэ можно назвать университетом".

Масутацу Ояма

Стойки: киб-дати (45°, 90°).

Кихон:

1. татэ-цуки дзедан
2. татэ-цуки тюдан
3. татэ-цуки гэдан
4. сита-цуки
5. с переходом в кибя-дати дзюн-цуки дзедан
6. дзюн-цуки тюдан
7. дзюн-цуки гэдан
8. сэйкэн моротэ тюдан ути-үкэ
9. сэйкэн тюдан ути-үкэ / гэдан барай
10. Маэ-гэри дзедан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Рэнраку №2: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку №3: с отшагом ой-сото-укэ, ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом). Вариант: с шагом вперед ой-сото-укэ, с отшагом ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Күмитэ: якүсоку иппон күмитэ.

Якусоку иппон кумитэ - это раздел обучения, который вольно или невольно игнорируют большинство экзаменаторов и, тем более, инструкторов. А, тем не менее, этот раздел является одним из основополагающих и в изучении техники (ее практическом применении), и в подведении к свободному спаррингу (дзю-кумитэ) и в изучении самообороны.

Прежде всего уясним основные требования к исполнению якусоку-кумитэ: оба партнера стоят в левой боевой позиции (хидари дзю-камаэ). Дистанция, как мы знаем, делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кекусинкай каратэ, в отличие от других школ, эти дистанции определяются так:

- ближняя, с которой возможно нанесение удара локтей и коленом;
 - средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сюто);
 - дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней - удар маваси-гэри голенью (сунэ) или различные формы маваси-кэагэ и ороси-какато).
- Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со сменой стороны по-зиции (с левой на правую).

Как правило, в якусуку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции) или сделать шаг вперед другой ногой, или перейти в позицию дзэнкцу-дати. Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кекусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещение проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) метут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из дзэнкцу-дати в дзю-камаэ; из дзю-кг маз в неко аси-дати и т. д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в миги дзэнцуку-дати с атакой сэйзэн тюдан ой-цуки. Естественно, первой реакцией является сэйзэн тюдан сото-уки. При чем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защищающегося; правой ногой осуществляется шаг на осевую линию, а левой соответственно отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки. Для изучения возможных продолжений рекомендуем перечитать выпуск 4/5 «Школа Кекусинкай». В качестве подсказки рекомендуем самый простой вариант: ответ на атаку аналогичной техникой (атака: гяку-цуки, контр сото-укэз + гяку- цуки).

В заключение, обращаем внимание на то, что при выполнении Якусоку-кумитсз, экзаменатор имеет право проверить усвоение материала путем объявления атакующей техники по своему усмотрению. Ученики должны показать отчётливые защитные и контратакующие действия (в рамках изученной техники).

Дзю-кумитаэ (не более 6 боев): с 8 кю в экзаменационную программу включается проверка умения вести свободный бой. При этом, в зависимости от возраста учеников, могут устанавливаться различные ограничения:

- продолжительность от 30 сек. до 2 минут;
- запрещение прямых атак ногами в голову;
- ограничение контакта и т.д.

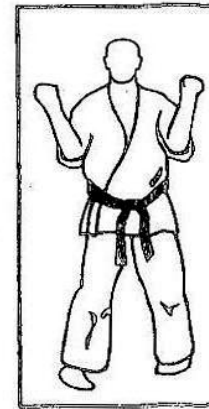
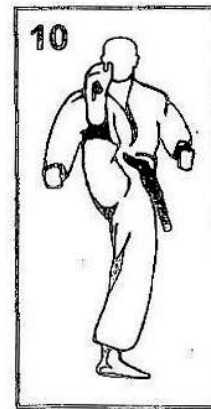
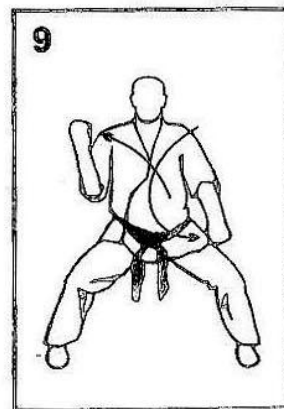
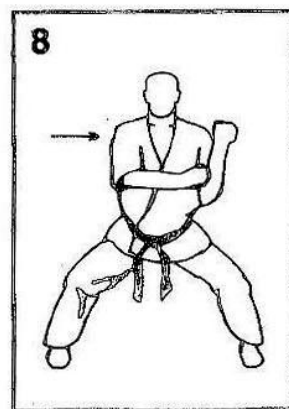
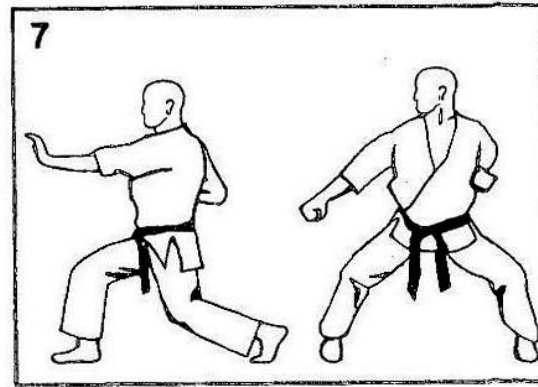
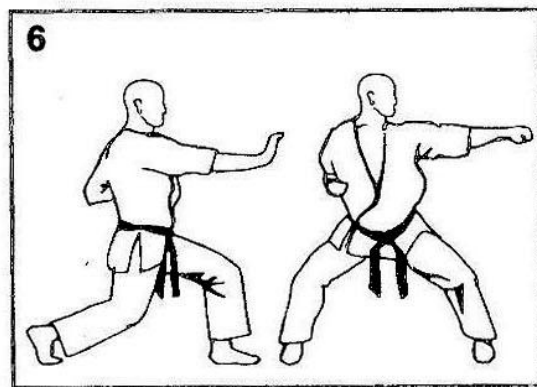
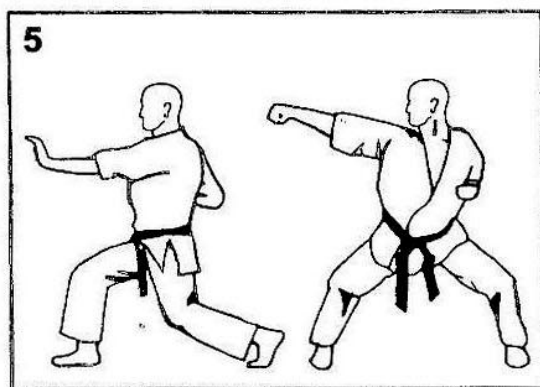
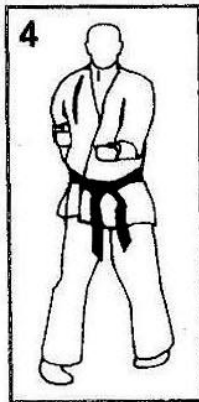
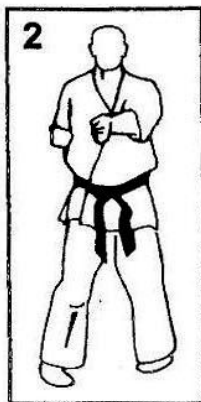
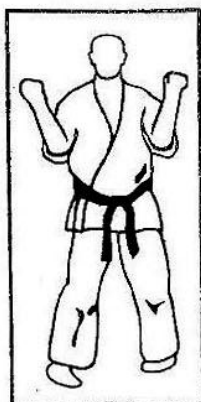
Упражнения:

- 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на 5 пальцах (стоя на коленях)
- 30 подъемов туловища (из положения лежа)
- 10 приседаний (руки за головой)

Новые слова

Киба-дати «стойка наездника»
Сита нижний
Татэ вертикаль
Дзюн чистый, без искажений
Якусоку обусловленный

Для заметок



7 КЮ

**"Прогресса достигнет тот, кто тренируется и тренируется; если
будешь рассчитывать на тайные техники, то ничего не достигнешь".
Масутацу Ояма**

Стойки: нэкоаси-дати.

Кихон:

1. тэтцуи ороси гаммэн-ути
2. тэтцуи комеками-ути
3. тэтцуи хидзо-ути
4. тэтцуи маэ-эко-ути дзедан
5. тэтцуи маэ-эко-ути тюдан
6. тэтцуи маэ-эко-ути гэдан
7. с отшагом правой ногой
в кибэ-дати тэтцуи эко-ути дзедан
8. тэтцуи эко-ути тюдан
9. тэтцуи эко-ути гэдан
10. с выходом
в пр. кокуцу-дати маваси гэдан-барай
11. сютэ маваси-укэ
12. маэ-кээгэ (с переходом в фудо-дати)
13. тэйсоку маваси сото-кээгэ
14. хайсоку маваси ути-кээгэ
15. сокуто эко-кээгэ
(с возвратом в пр. сантин-дати)

Зэнраку №4: с шагом вперед гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан + миги маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Ката: пинан соно ити.

Дыхание: Ибуки санкай. Ибуки - наиболее сложная форма дыхания, применяемая в боевых искусствах. Целью его является мобилизация жизненных сил организма, подъем «активности». Основное требование к исполнению:

- отключение голосовых связок;
- извлечение звука только за счет струи воздуха, проходящей через зажатую мышцами шеи, гортань.

Кумитэ: дзию-кумитэ (не более 8 боев)

Упражнения:

- 25 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий с малой амплитудой на пяти пальцах (стоя на коленях, голени - в воздухе), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд
- 35 подъемов туловища из положения лежа
- 20 приседаний, руки за головой

Новые слова:

Ибуки сашсай.....3-кратное силовое дыхание

Нэкоаси-дати «кошачья стойка»;

Тэтцуи.....МОЛОТ

Оросиопускающийся

Ко меками..... висок

Хидзоселезенка

Маваси круговой

Тэйсоку..... внутренняя выемка стопы

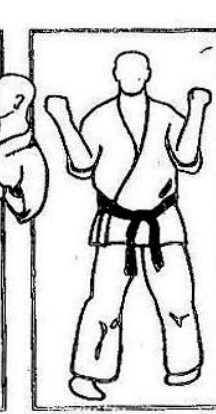
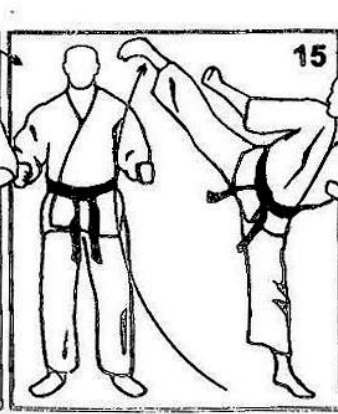
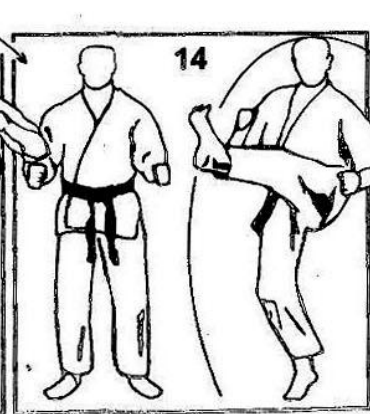
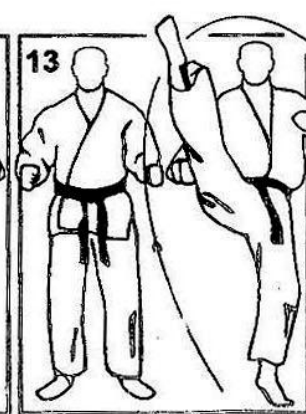
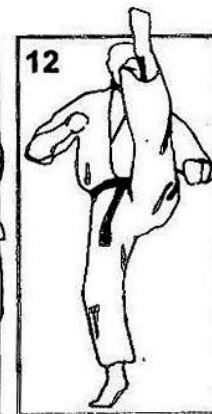
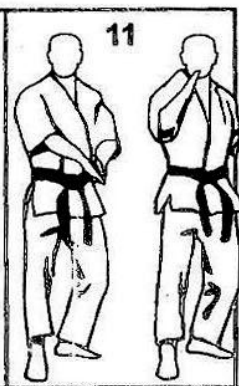
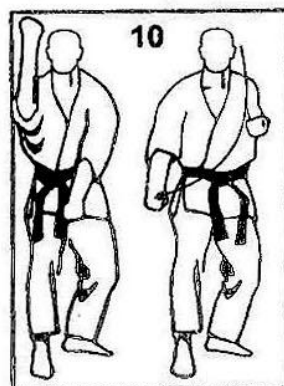
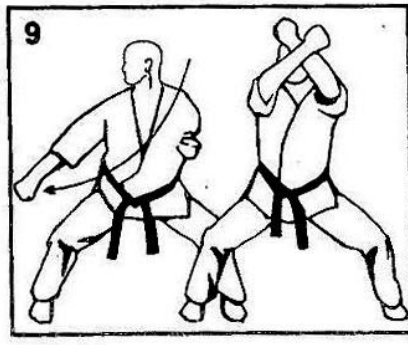
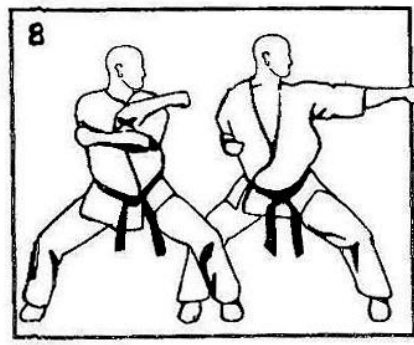
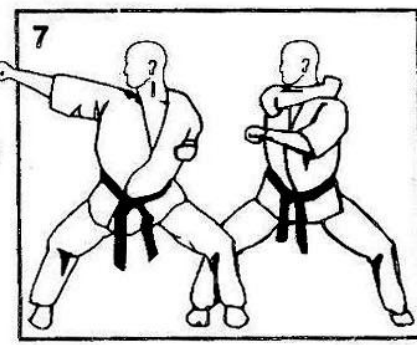
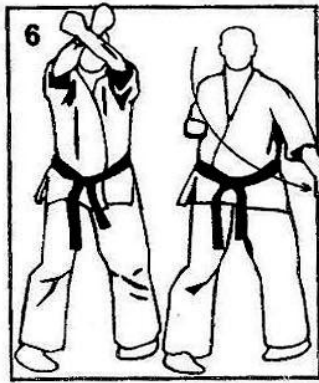
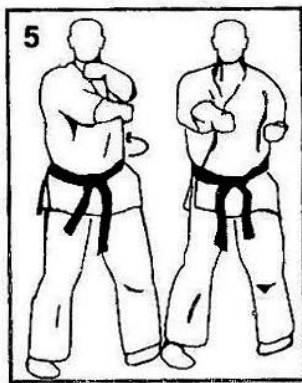
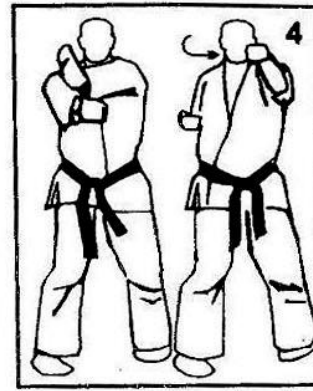
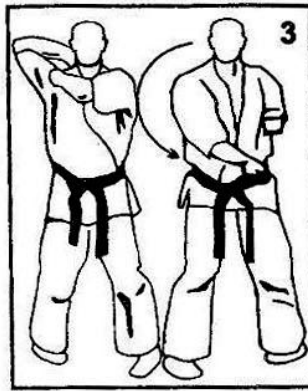
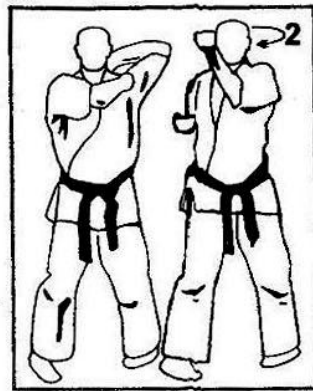
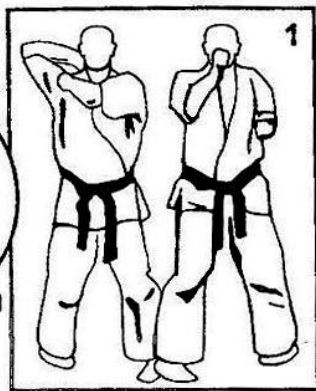
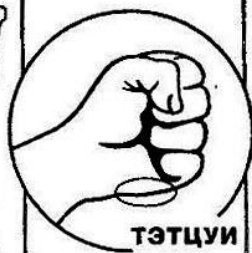
Хайсоку подъем стопы

Сокуторебро стопы

Кээгэ поднимайся

Сютовнешнее ребро ладони

Для заметок



6 кю

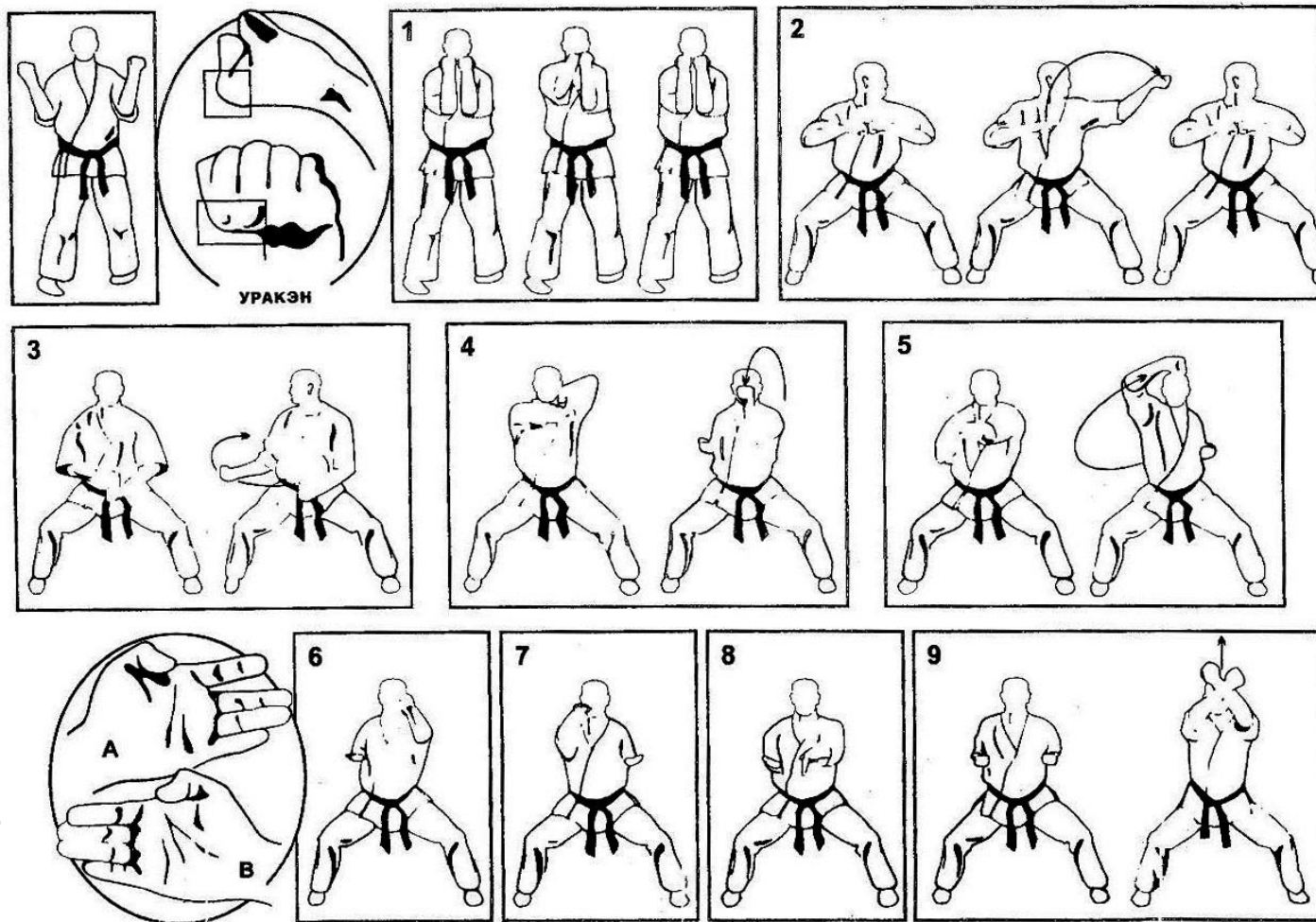
"Спорт – это только часть каратэ. Безусловно, не главная. Ученики должны это понять и не ставить первостепенной задачей одержать над кем-то верх. Ведь главное в этом искусстве – научиться преодолевать не соперника, а самого себя. Поверьте, победа над собой не сравнится ни с какой другой!"

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 нүкитэ
7. ехон нүкитэ дзедан
8. ехон нүкитэ тюдан
9. дзюдзи-укэ дзедан
10. дзюдзи-укэ гэдан
11. гэдан маваси-гэри хайсоку
12. гэдан маваси-гэри туюсоку
13. кансэцу-гэри (сокуто)
14. тюдан еко-гэри (сокуто)
с возвратом в пр. сантин-дати



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

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

Ката: пинан соно ни Кумитэ: дзю-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»

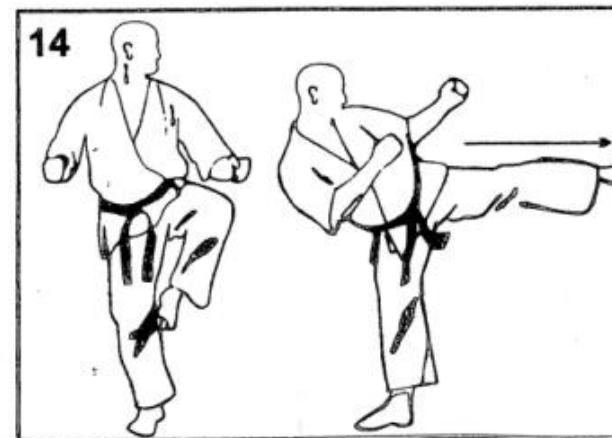
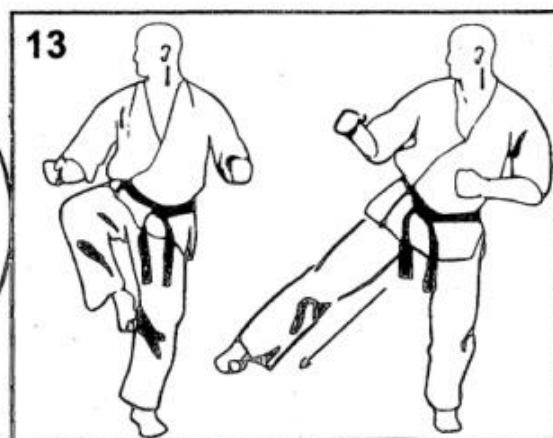
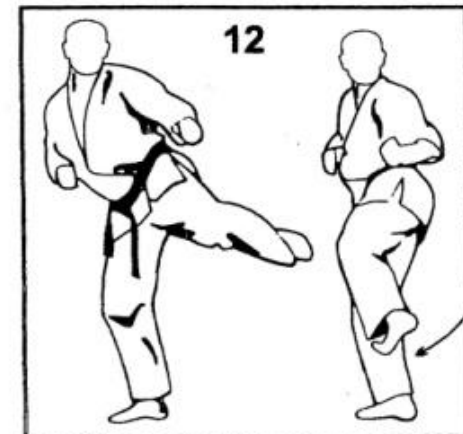
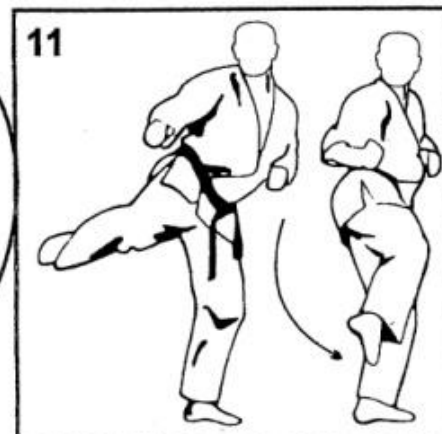
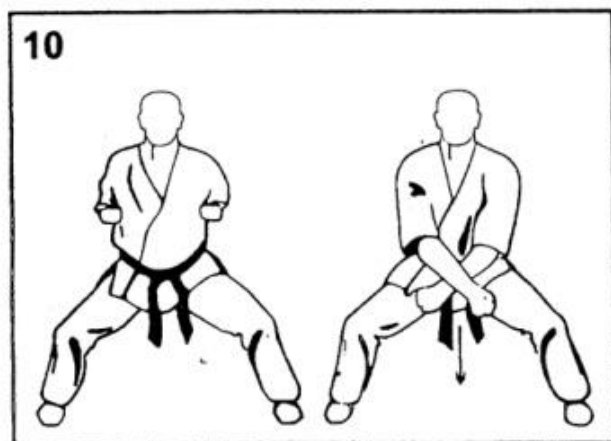
Уракэн..... «спина кулака»

Семэн..... передняя часть

Саю..... в сторону

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

Дзюдзи..... крест



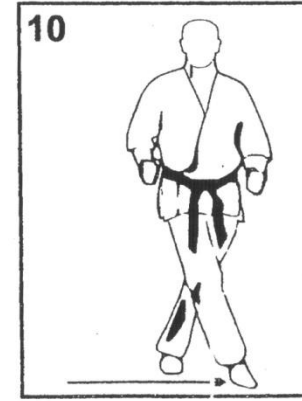
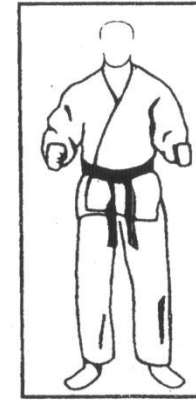
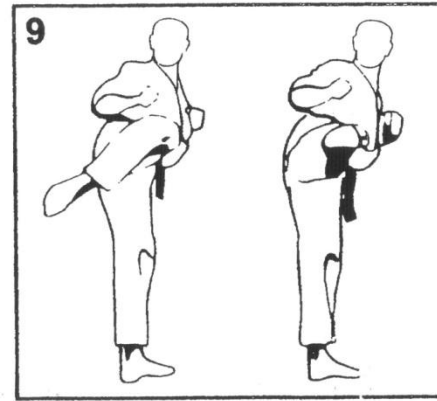
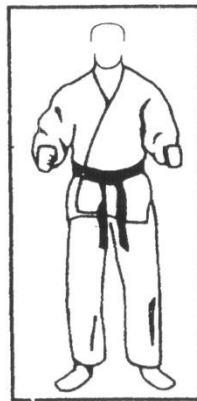
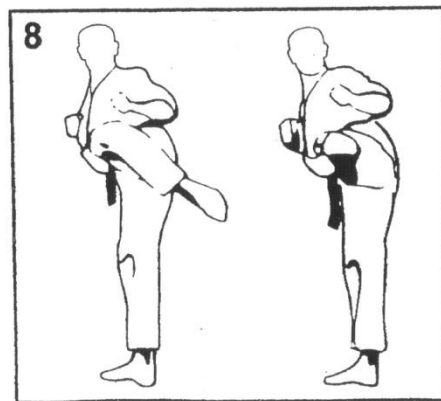
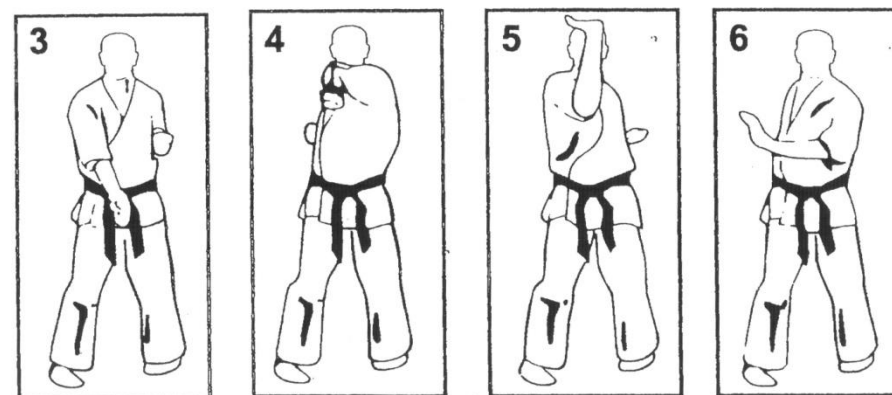
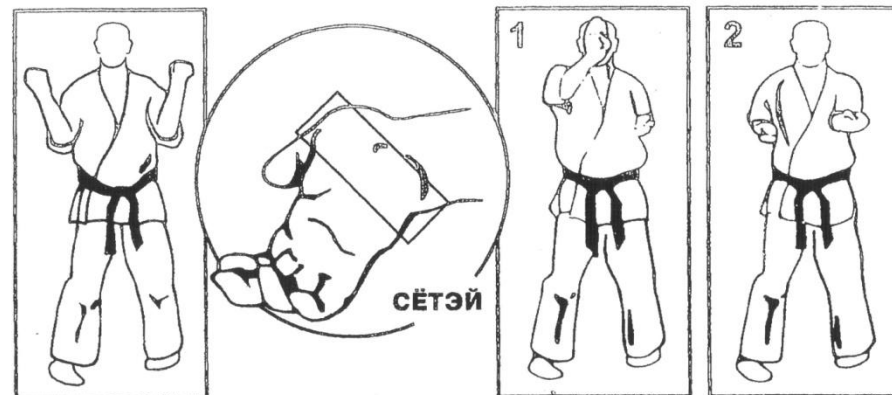
5 кю

"Путь к настоящему каратэ – это избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие тренировки – вторую половину".

Кинва Мабуни

Стойки: мороаси-дати

- Кихон:**
1. сетэй-ути дзедан
 2. сетэй-ути тюдан
 3. сетэй-ути гэдан
 4. дзедан хидзи атэ
 5. сетэй-укэ дзедан
 6. сетэй-укэ тюдан
 7. сетэй-укэ гэдан
 8. тюдан маваси-гэри хайсоку (с переходом в фудо-дати)
 9. тюдан маваси-гэри туюсоку
 10. с заступом правой ногой спереди усиро-гэри тюдан (первый метод)
 11. с поворотом на левой ноге усиро-гэри тюдан (второй метод)
 12. с выходом вперед в лев. какэ-дати усиро-гэри тюдан
с возвратом в какэ-дати, три шага назад в пр. сантин-дати



Рэнраку №7: тюдан усиро-гэри (второй метод) +гяку-цуки тюдан (с реверсом)

Рэнраку №8: маэ-гэри тюдан туюсоку + еко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + гяку-ки тюдан (с реверсом)

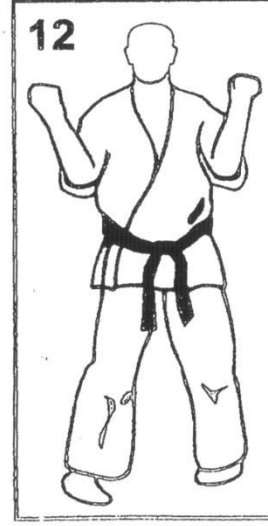
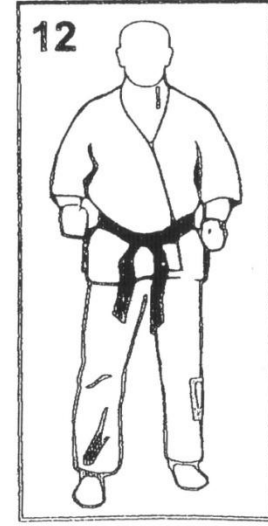
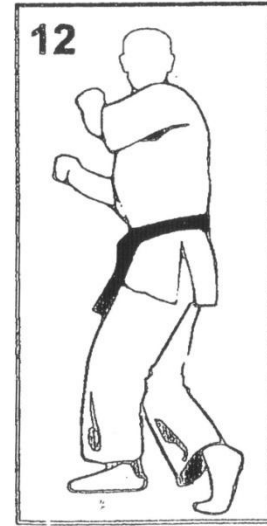
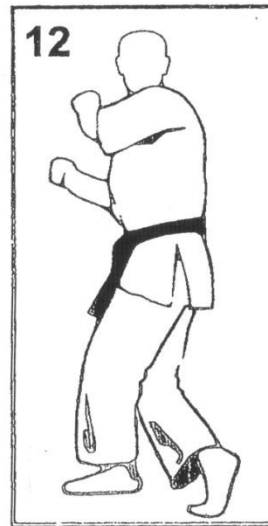
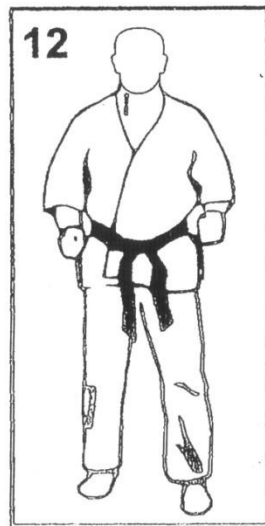
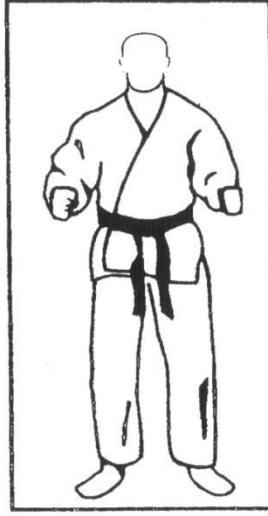
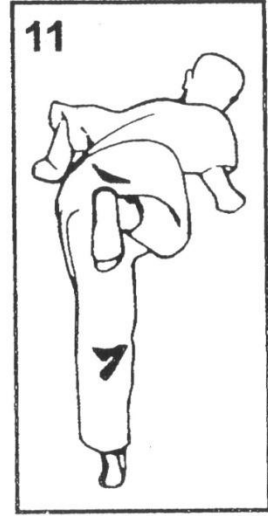
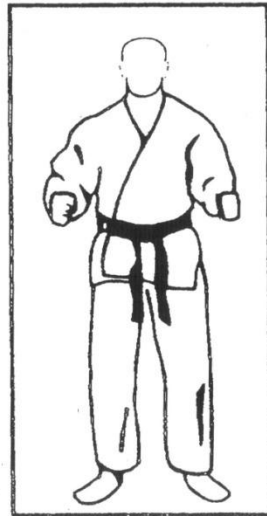
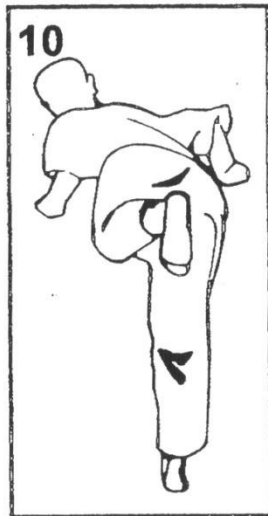
Ката: пинан соно сан

Кумитэ: дзию кумитэ (12 боев)

Упражнения:

- 35 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 45 подъемов туловища из положения лежа
- 40 приседаний (руки за головой)

Новые слова: Мороаси-дати «стойка обеих ног»
Сэтэй «пятка ладони»



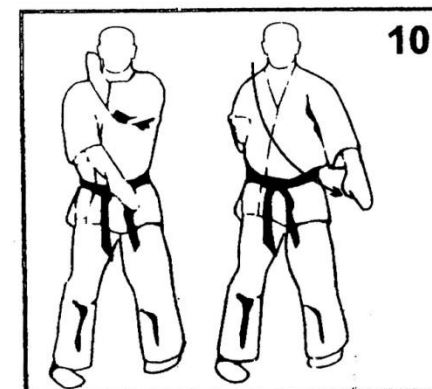
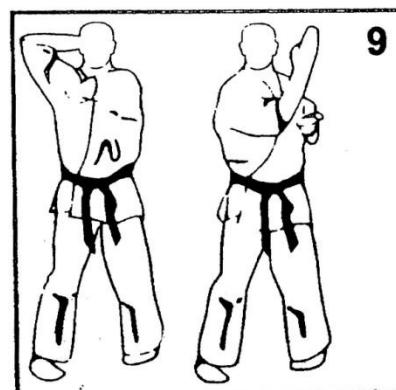
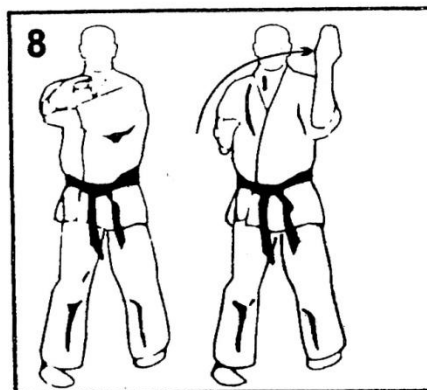
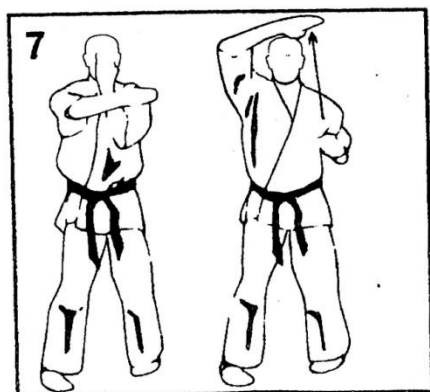
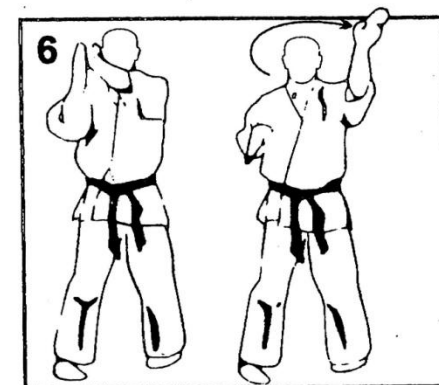
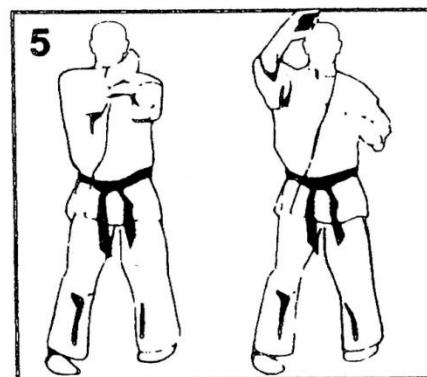
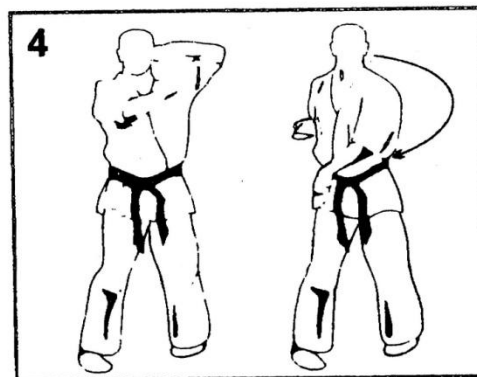
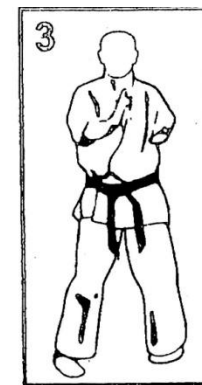
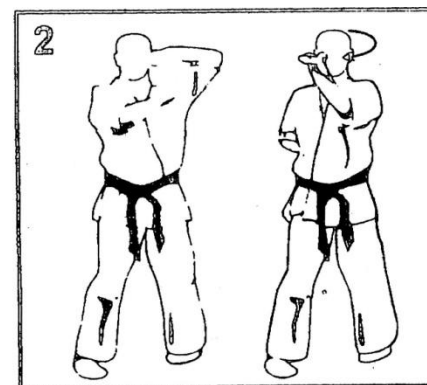
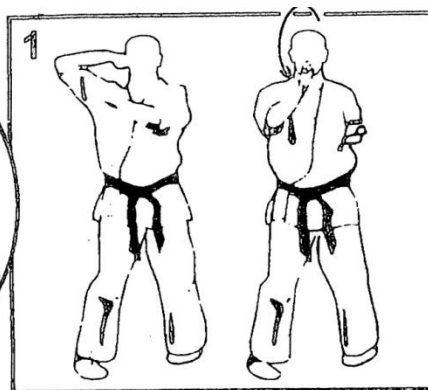
4 кю

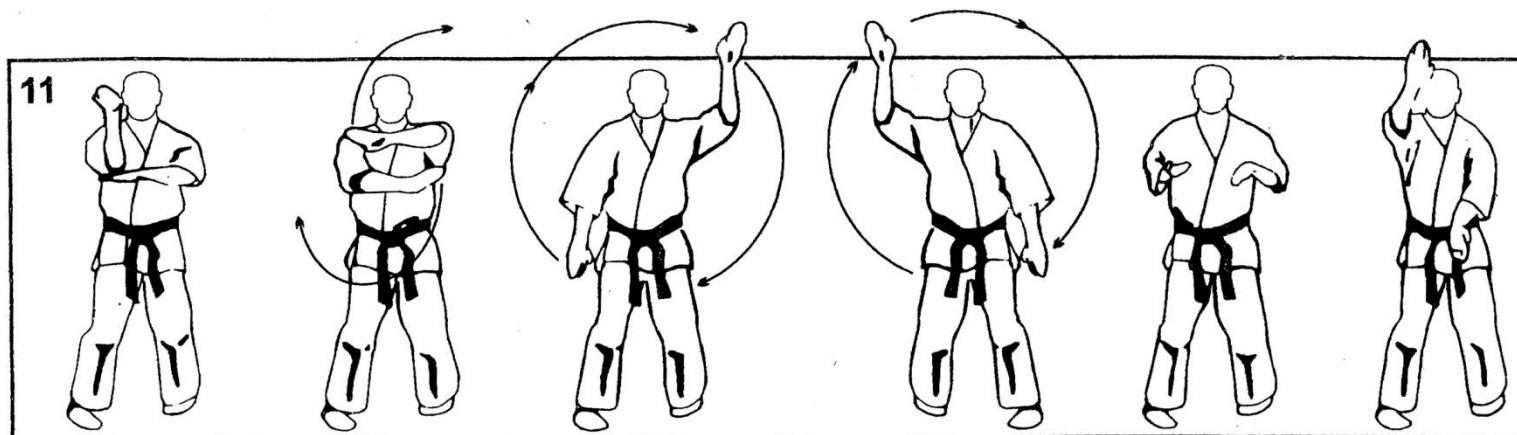
"... несколько лет ежедневных усилий и Сантин-ката начинает дарить Вам необычайные ощущения и сверхестественные возможности".
Гогэн Ямагути

Стойки: хайсоку-дати, хэйко-дати

Кихон:

1. сютто сакоцу-ути
2. сютто еко гаммэн-ути
3. сютто утикоми
4. сютто хидзо-ути
5. сютто дзедан ути-ути
6. сютто дзедан ути-укэ
7. сютто дзедан укэ
8. сютто тюдан-ути-укэ
9. сютто тюдан сото-укэ
10. сютто маэ гздан-барай
11. сютто маэ, маваси-укэ
12. дзедан еко-гэри (с переходом в фудо-дати)
13. дзедан маваси-гэри туюсоку
14. дзедан маваси-гэри хайсоку
15. дзедан усиро-гэри (второй метод),
с поворотом на 360° возврат в пр. сантин-дати





Ката: сантин но ката (с Ибуки)

Кумитэ: дзию кумитэ (15 боев)

Упражнения:

- 40 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах).
- 50 подъемов туловища (из положения лежа)
- 50 приседаний (руки за головой)
- 10 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова

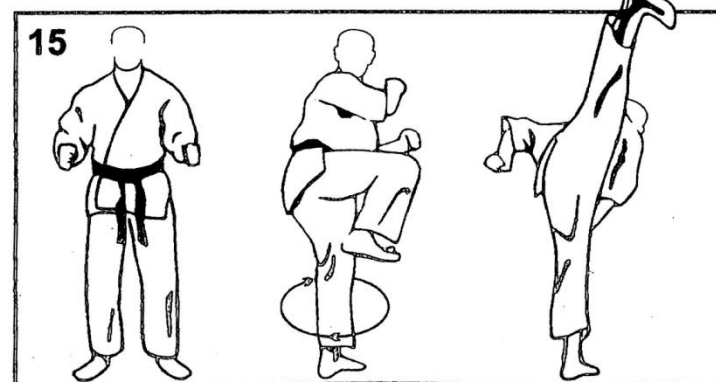
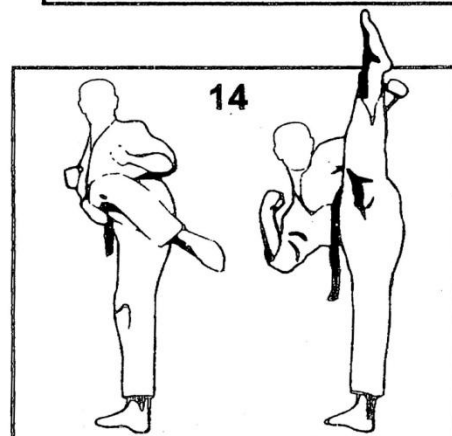
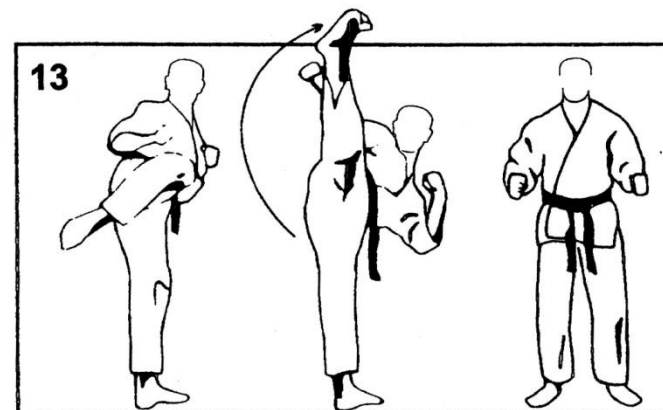
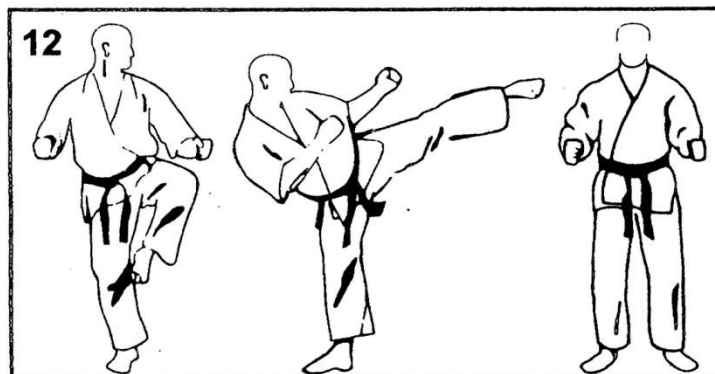
Хайсоку-дати.....стойка с сомкнутыми ступнями

Хейко-дати стойка с параллельными
ступнями на ширине плеч

Сакоцуключица

Утикоми.....вбивающий, вгоняющий

Ути-ути.....секущий удар изнутри



3 КЮ

"Высокая культура ведет к красоте, невысокая – к украшательству. Люди, развитые в основном физически, пыхтят от напряжения и пропускают тонкий ход. Развитые только интеллектуально – ударяются в идеализм и экзотику, им не хватает эффективности и они не могут реально видеть происходящее."

Брюс Ли

Стойки: какэ-дати

1. Тюдан хидзи-атэ
2. тюдан маэ хидзи-атэ
3. агэ хидзи-атэ дзедан
4. агэ хидзи-атэ тюдан
5. усиро хидзи-атэ
6. ороси хидзи-атэ
7. сютю дзюдзи-укэ дзедан
8. сютю дзюдзи-укэ гздан
9. маэ какато-гэри дзедан (с переходом в фудо-дати)
10. маэ какато-гэри тюдан
11. маэ какато-гэри гздан
12. аго-гэри (с возвратом в пр. сантин-дати)

Ката: пинан соно ен, сантин но ката (с Киай)

Кумитэ: дзию кумитэ (20 боев)

Упражнения:

- 45 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 70 подъемов туловища (из положения лежа)
- 60 приседаний (руки за головой)
- 15 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова: Какэ-датискрученная стойка

Хидзи ЛОКОТЬ

Атэцель

Агэподнимающийся

Какато пятка

Для заметок

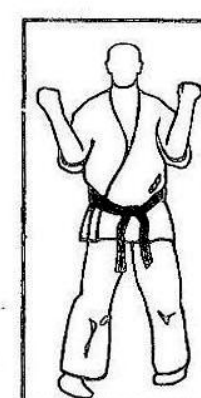
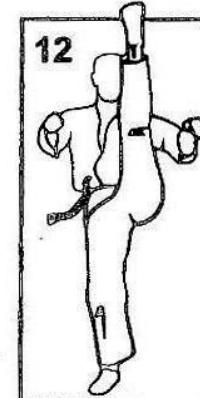
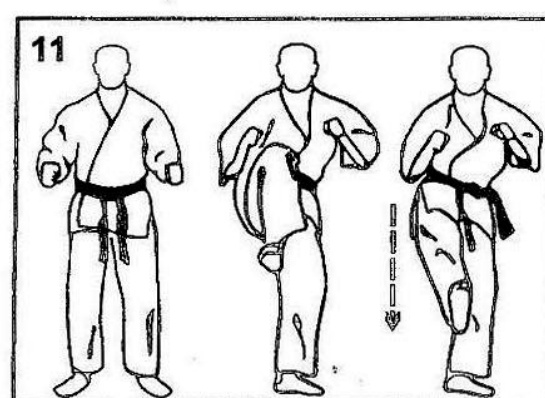
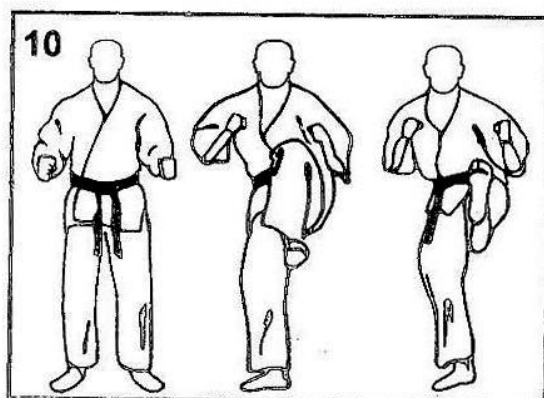
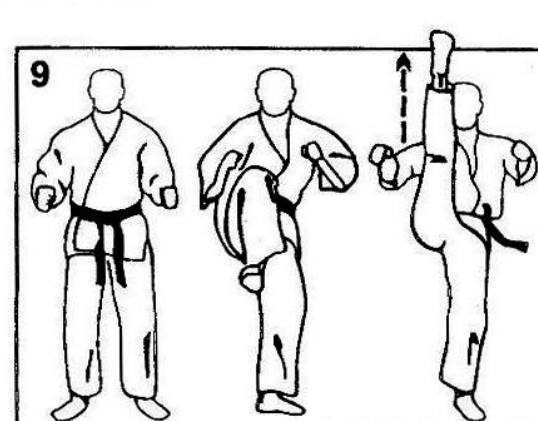
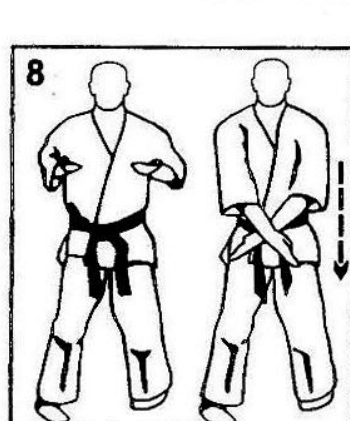
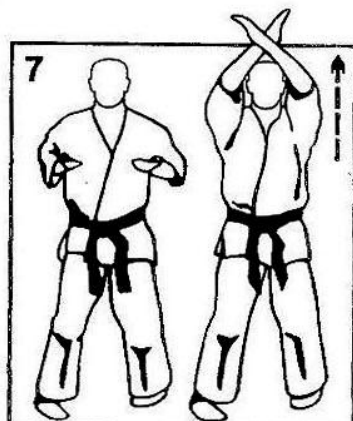
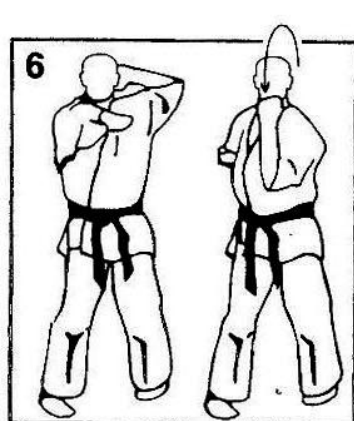
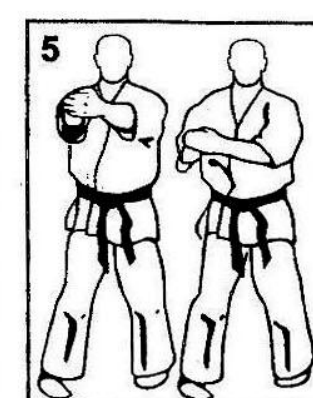
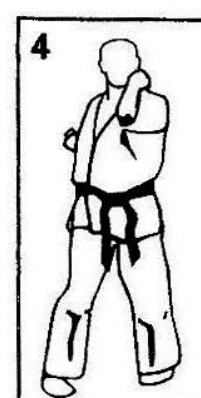
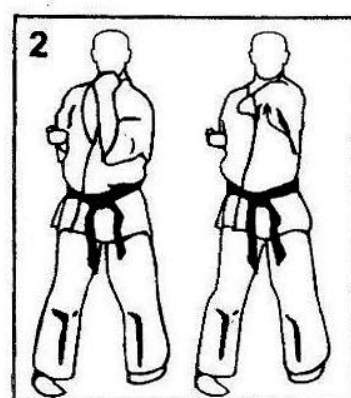
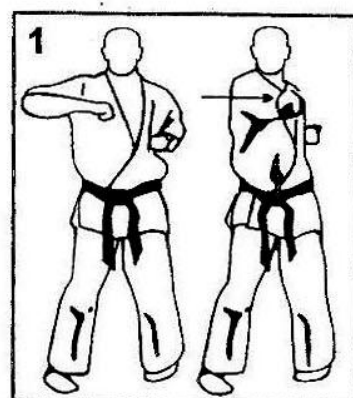
.....

.....

.....

.....

.....



2 КЮ

«Основной смысл каратэ заложен в поисках истинной сущности приемов».

Масутацу Ояма

Кихон:

1. хиракэн-цуки дзедан
2. хиракэн-цуки тюдан
3. хиракэн ороси-ути
4. хиракэн маваси-ути
5. хайсю-ути дзедан
6. хайсю-ути тюдан
7. агэ-цуки дзедан
8. кокзэн-үкэ дзедан
9. кокзэн-үкэ тюдан
10. кокзэн-үкэ гздан
11. из пр. сантин-дати, начиная с правой ноги, тоби нидан-гэри и выход в лев. Дзию-камаэ
12. тоби маз гэри (с передней) - 1 метод
13. тоби маз гэри («ножницы») - 2 метод
14. тоби маз гэри (с задней) - 3 метод,
с последующим выходом в пр. дзию-камаэ
15. отход назад (4 шага) в пр. Сантин-дати

Рэнраку №9: с отшагом назад сэйкэн маз гэдэн-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго- ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цүки тюдан + с шагом вперед маз-гэри тюдан + маваси-гэри дзедан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маз гэдэн барай + сэйкэн гяку-цүки тюдан.

Примечания:

- отшаг, подшаг движение назад, вперед без смены сторон стойки;
- шаг движение назад, вперед со сменой сторон стойки;
- все удары ногами выполняются поочередно разными ногами;
- кулаки все время сжаты.

Ката: пинан соно го, Гэкисай-дай

Күмитэ: дзию күмитэ (25 боев)

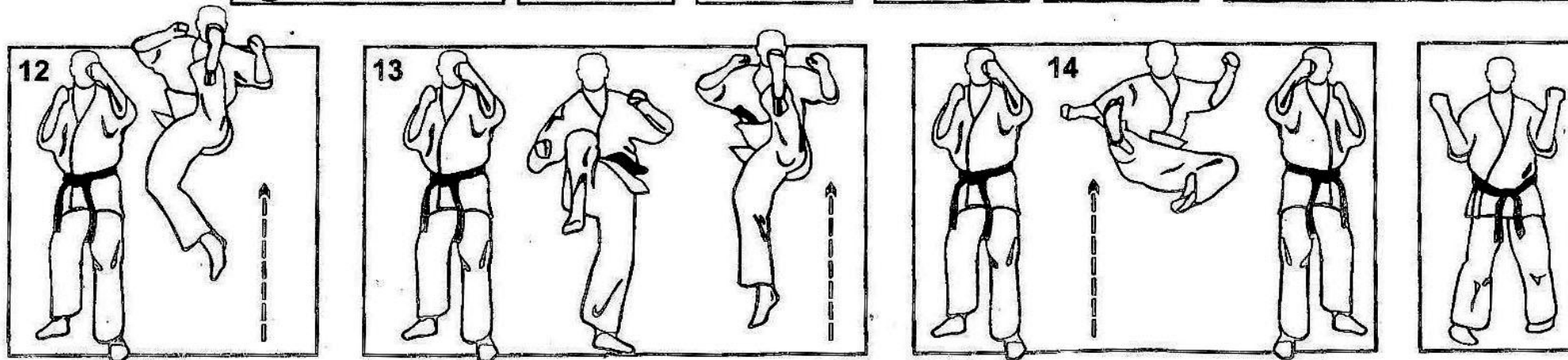
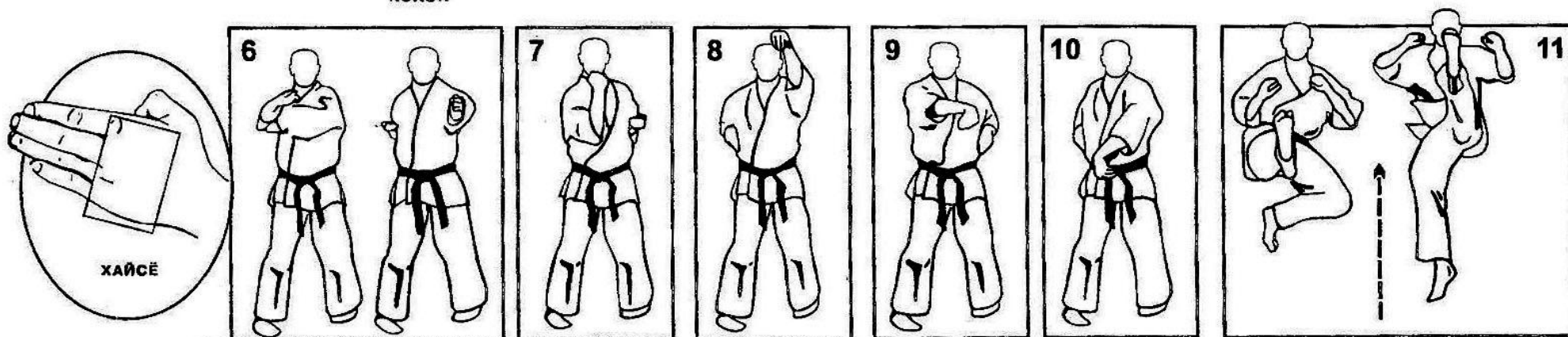
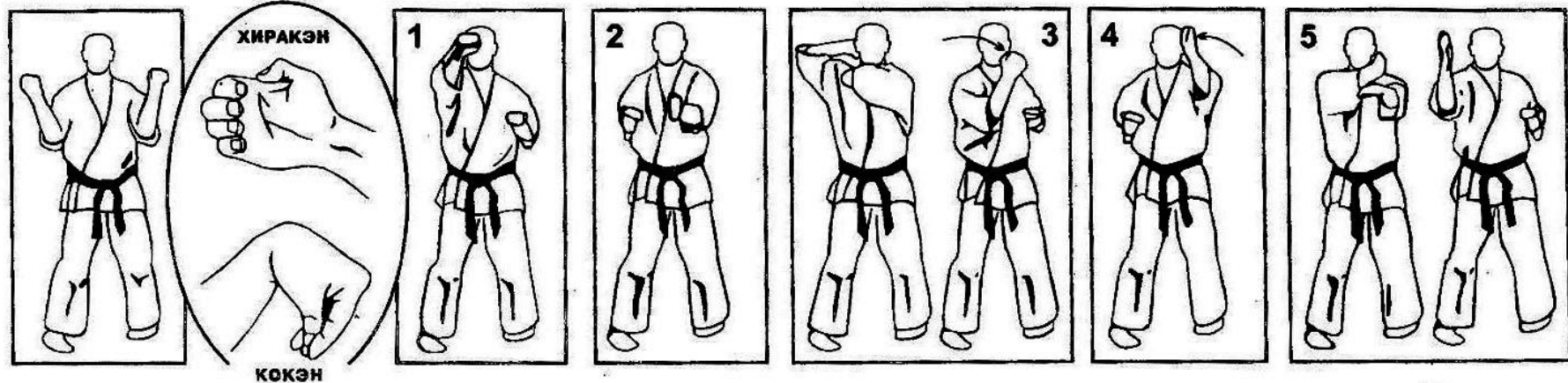
Упражнения

- 50 отжиманий на сэйзн
- 10 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 100 подъемов туловища из положения лежа
- 70 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова:

Хиракэн	«плоский кулак»
Хайсю	тыльная сторона ладони
Кокэн	«дуга кулака»
Тоби	в прыжке, прыжковый
Нидан	двухкратный, двойной

Для заметок



1 КЮ

«Если ката и кумитэ являются родителями каратэ, то тамэсивари является его ребенком ».

Масутацу Ояма

Кихон:

1. рютокан-цуки дзедан
2. рютокэн-цуки тюдан
3. накаюби-иппонкэн дзедан
4. накаюби-иппонкэн тюдан
5. ояюби-иппонкэн дзедан
6. ояюби-иппонкэн тюдан
7. какэ-үкэ дзедан
8. хайто ути-үкэ тюдан
9. из пр. сантин дати, ути хайсоку-гэри дзедан с выходом в фудо-дати
10. ороси ути какато-гэри
11. ороси сото какато-гэри с выходом в пр. дзюю-камаэ
12. тоби еко-гэри («ножницы», начиная с правой ноги), с выходом в лев. дзюю-камаэ
13. отход назад (3 шага) в пр. Сантин-дати

Рэнраку №10: с лодшагом вперед сейкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.

Зэнраку №11: маваси-гэри дзедан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэй кэн гяку-цуки + маваси-гэри дзедан задней ногой.

Ката: янцу, Цуки но ката

Кумитэ: дзию кумитэ (30 боев)

Самозащита: выполняется по принципу на основа якусоку-кумитэ, с применением всех изученных техник.

Упражнения:

- 65 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 120 подъемов туловища (из положения лежа)
- 80 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова:

Рютокэн	кулак «голова дракона»
Накаюби.....	средний палец
Ояюби	большой палец
Какз	крюк
Хайто	внутренне ребро ладони
Иппонкэн	кулак с одним (выдвинутым) пальцем

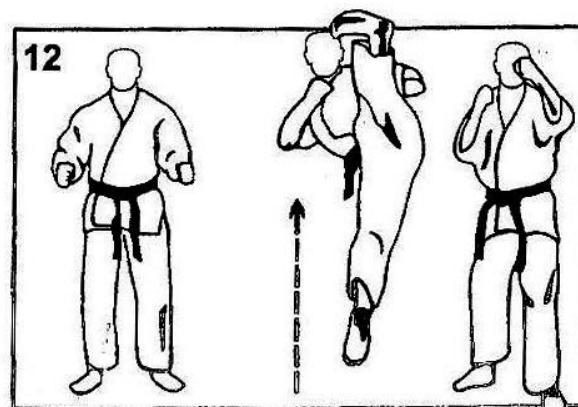
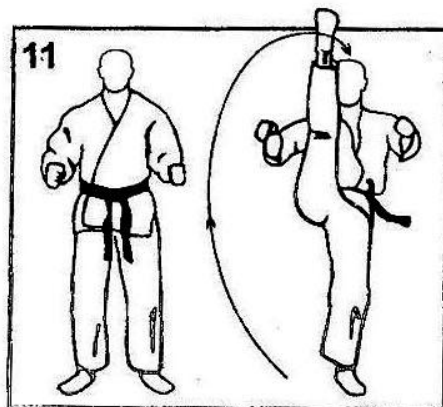
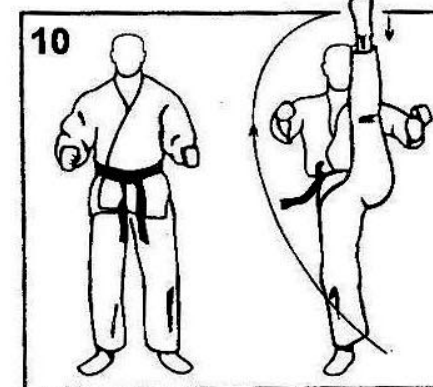
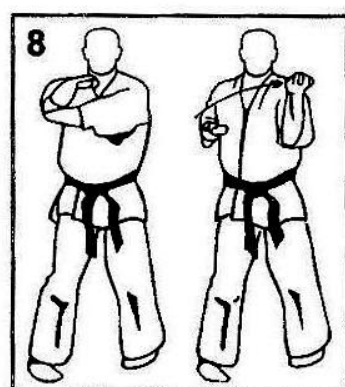
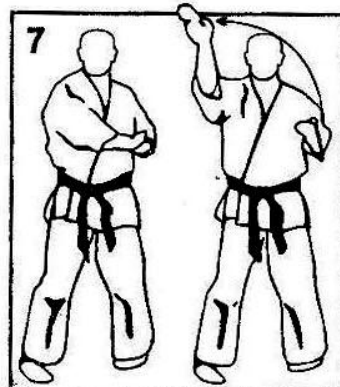
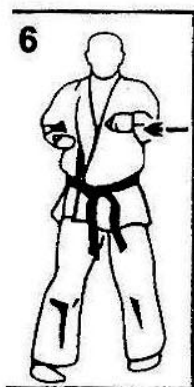
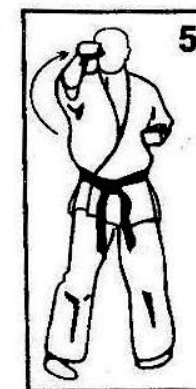
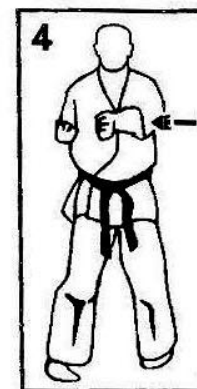
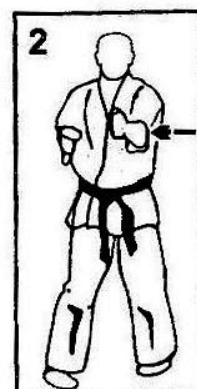
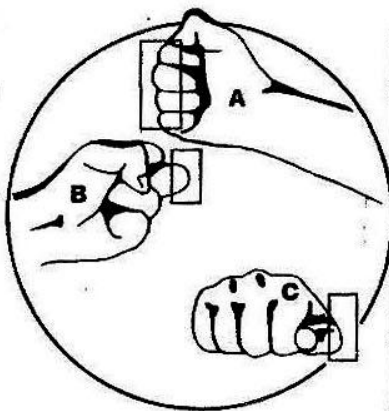
Для заметок



А - РЮТОКЭН

**В - НАКАЮБИ
ИППОНКЭН**

**С - ОЯЮБИ
ИППОНКЭН**



I Дан

«Ката без тамэсивари подобны каштановому дереву, не приносящему плодов.».

Масутацу Ояма

Общие требования:

- На экзаменах на Ланы претенденты должны выполнить техническую программу всех предшествующих степеней;
- Все техники необходимо уметь выполнять в положении гяку;
- Претендент должен уметь обучать и полноценно объяснить базовую технику программы;
- Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой;
- Претендент должен уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- Все претенденты на мастерские степени допускаются к экзаменам при условии оформления в установленные сроки анкеты установленного образца.

Кихон:	1.	моротэ хайто-ути дзедан
	2.	моротэ хайто-ути тюдан
	3.	хайто-ути дзедан
	4.	хайто-ути тюдан
	5.	хайто-ути гэдан
	6.	моротэ какэ-ука дзедан
	7.	осаз-укэ
	8.	какэ-гэри какато дзедан с выходом в лев. дзию-камаэ
	9.	какэ-гэри какато тюдан
	10.	какэ-гэри туюсоку дзедан
	11.	какэ-гэри туюсоку тюдан
	12.	усиро-маваси-гэри дзедан (2 метод)
	13.	усиро-маваси-гэри тюдан
	14.	усиро-маваси-гэри гэдан
	15.	отход назад (5 шагов) в пр. сантик-дати

Дополнительно: умение блокировки ногами

Рэнраку №12:

гэдан маваси-гэри (заднем ногой) +
+ усиро маваси-гэри
+ маэ-гэри туюсоку
+ мавасм-гэри хайсоку
+ усиро маваси-гэри

} все удары дзедан

Ката: Тэнсе. Сайха. Все тайкеку в форме ура.

Кумитэ: дзию кумитэ {30 боев}

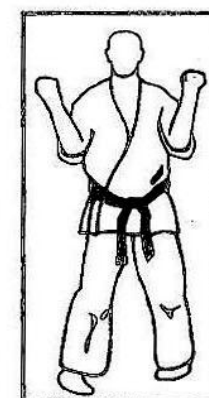
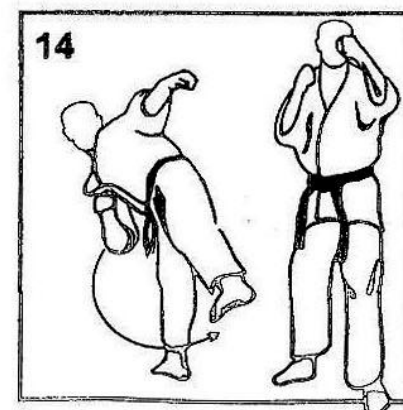
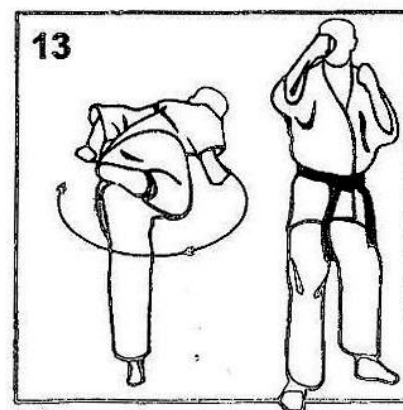
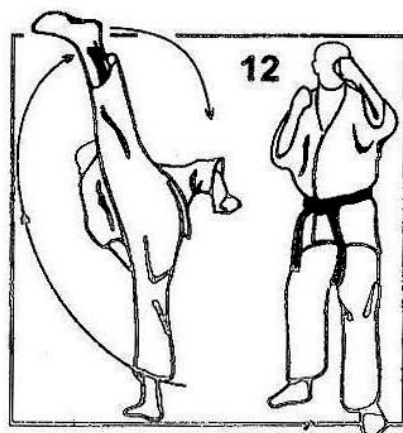
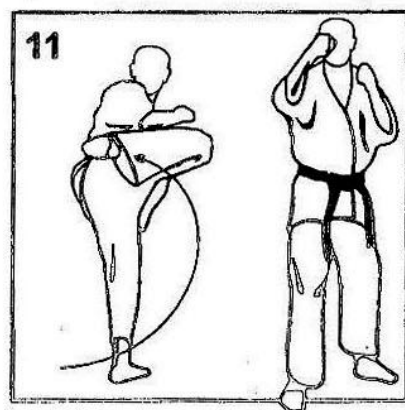
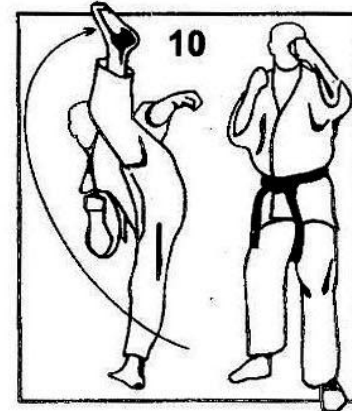
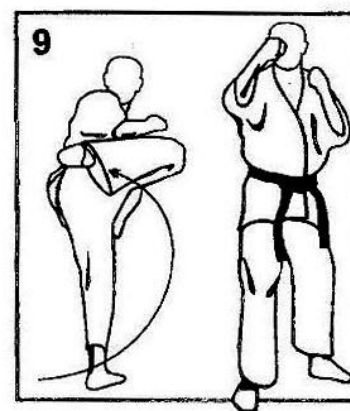
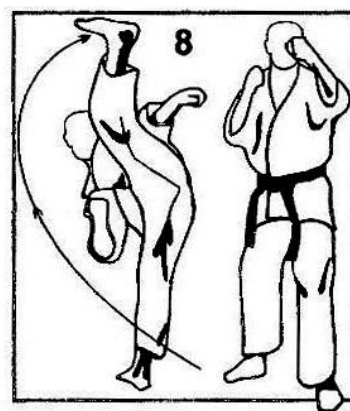
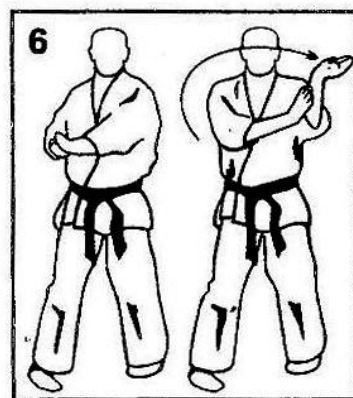
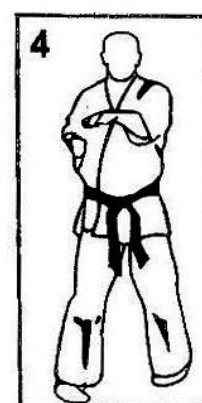
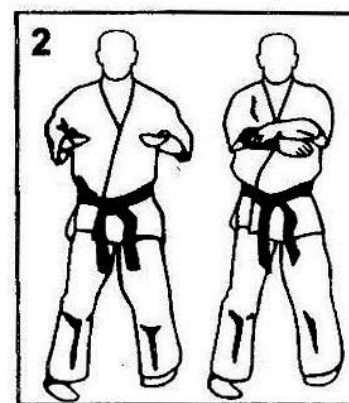
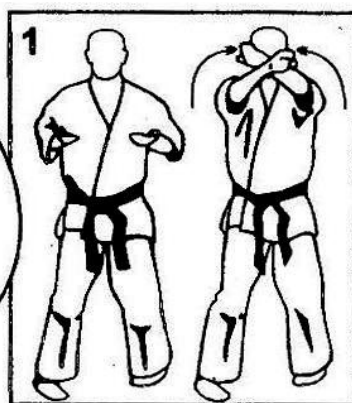
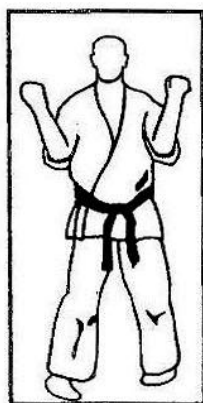
Тамэсивари:

- 1 обязательное разбивание стандартных досок при помощи сэйкэн (мин. 2 доски)
- 2 произвольное (по выбору претендента)

Упражнения:

- 70 отжиманий на сэйкэн.
- 10 отжиманий на большом пальце (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 150 подъемов туловища (из положения лежа)
- 100 приседаний (руки за головой)

Новые слова:	Осаэ..... «давление», накладка
	Ура..... спина
	Тамэсивари..... «испытание», ломание предметов



II Дан

«Если человек выполнит любое ката более трех тысяч раз, то он сможет ответить на любой, касающийся этого ката, вопрос и к нему придет правильное понимание ката.».

Масутацу Ояма

Кихон:

1. тохо-үти дзедан
2. кэйко-уги
3. нппон-нукитэ язепвн
4. с отшагом правой ногой а киба-даты, хидзи-укэ тюдан
5. с выходом в пр. сантин-дати, сетэй моротэ гэдан-укэ
6. сюто моротэ гэдан-укэ
7. тоби усиро-гэри (на 360°) с выходом в пр. дзию-камаэ
8. тоби усиро маваси-гэри (на 360° передней ногой) с выходом в лев. дзию-камаэ
9. тоби маваси-гэри (передней ногой - «ножницы») на месте
10. агз какато усиро-гэри (с вращением по часовой стрелке и возвратом в исходное положение)
11. отход назад (1 шаг) в пр. сантин-дати

Ката: Канку дай, Гэкисай се, Сэйентин, Пинан соно ити в форме ура.

Күмитэ: дзию күмитэ (40 боев)

Тамэсивари: требования, аналогичные для всех черных поясов (начиная с 1 Дана).

Новые слова: Тохо..... «крюк меча», гарда
Кэйко..... «клюв цыпленка»

III Дан

«В каратэ-до нет такой цели, как победа на чемпионате. Прогресс в катэ напоминает карабканье по крутым ступеням. Тело и разум развиваются одновременно, и даже когда, тело начинает сдавать, человек продолжает идти вперед и вверх. Этот процесс бесконечен, ибо никто из нас не совершенен. Но если мы попытаемся, то можем стать намного лучше.».

Масатоси Накаяма

Ката: Сусихо, Гарю, Сэйпэй.

Пинан соно ни в форме ура.

Претендент должен представить в письменном виде собственное ката (min. 28 движений), которое должен исполнить и объяснить в деталях.

Кумитэ: дзию кумитэ (50 боев)

Тамэсивари и упражнения: требования аналогичны для всех черных поясов (начиная с I Дана)

На этом технические требования исчерпываются. Присвоение последующих степеней производится за заслуги и активное участие в распространении Кекусинкай.

Для заметок



А - ТОХО

В - КЭЙКО

С - ИППОН
НУКИТЭ

