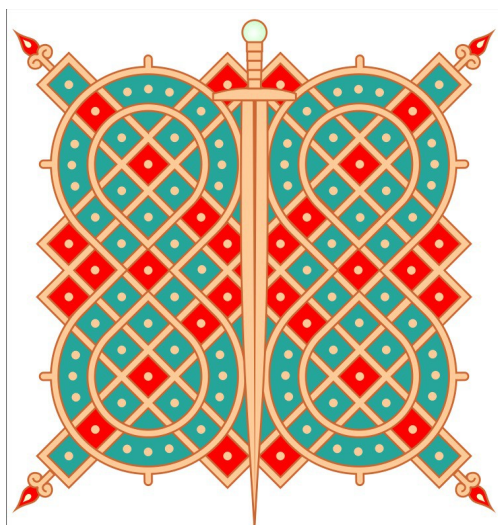


KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Утверждаю
канчо Георгий Астафьев
01 января 2021 года

**KYOKUSHIN BUDOKAI KAN
ASTAFIEV RYU**



КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

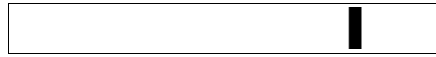
12 кю — 3 дан

Новосибирск, Россия 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Белые пояса	Стр.
12 кю	3
11 кю	4
Цветные пояса	
10 кю	6
9 кю	9
8 кю	12
7 кю	16
6 кю	20
5 кю	24
4 кю	28
3 кю	32
2 кю	35
1 кю	38
Черные пояса	
1 дан	41
2 дан	44
3 дан	46

**12 кю - ученический
(белый пояс с одной чёрной полоской)**



Стойки (Дачи-ваза)

1. Хайсоку дачи
2. Мусуби дачи
3. Хейко дачи
4. Учи фудо дачи
5. Фудо дачи

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Сэйкен моротэ цуки (дзедан, чудан, гедан)
2. Сэйкен ой цуки (дзедан, чудан, гедан)

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Сэйкен гедан барай.
2. Сэйкен отоши укэ.
3. Моротэ дзёдэн нукитэ укэ.

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Мае хиза гери (чудан)

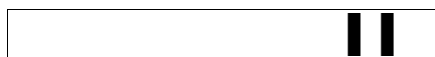
Кондиция

1. Отжимания на кулаках (сэйкен)– 15 раз
2. Приседания – 20 раз
3. Упражнение на пресс – 20 раз
4. Хиза гери чудан (2 минуты из Фудо дачи)

Теория:

Ритуал, этикет додзэ.

11 кю - ученический
(белый пояс с двумя чёрными полосками)



Стойки (Дачи-ваза)

1. Йой дачи
2. Дзенкуцу дачи

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Татэ-цуки (гедан, чудан, дзёдан)

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Сэйкен учи укэ.
2. Сэйкен сото укэ.
3. Сэйкен дзедан уке.

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Мае хиза гери (дзёдан)
2. Кин гери

Формальные упражнения (Ката)

Тайкиоку соно ичи

Санбон кумитэ

№ 1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на три шага Сэйкен сото укэ. На третий шаг проводит Сэйкен сото укэ, затем контратакует Сэйкен миги чудан гяку цуки.

№2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на три шага Сэйкен сото укэ. На третий шаг проводит Сэйкен сото укэ с мощной работой локтя левой руки – вверх и на «протяг», затем контратакует Сэйкен миги гяку цуки.

№ 3

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен дзёдан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на три шага Сэйкен сото укэ. На третий шаг выполняет Сэйкен сото укэ с мощной работой локтя левой - вниз и на

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

«протяг», затем контратакует Сэйкен дзёдан миги гяку цуки.

№ 4

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Мае чудан хиза гери.
- Укэ защищается Сэйкен сото укэ. С третьим блоком «протягивает» в сторону и контратакует Сэйкен миги дзёдан гяку цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен сото укэ. Контратака – Сэйкен чудан миги гяку цуки.

№ 2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует Чудан мае-хиза-гери.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен сото укэ. Контратака – Сэйкен чудан миги гяку цуки.

№ 3

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует Сэйкен чудан миги ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен миги гедан барай, контратака – Миги хиза гери.

Кондиция

1. Отжимания на кулаках (сэйкен)– 20 раз
2. Приседания – 25 раз
3. Упражнение на пресс – 25 раз
4. Кин гери (2 минуты из Фудо дачи)

Теория:

История Кекусин. Основатели Кекусин – Масутацу Ояма, Кенджи Куросаки и другие

10 кю
(оранжевый пояс)

Стойки (Дачи-ваза)

1. Дзю камае тэ дачи
2. Моро аши дачи
3. Киба дачи (перемещения 3 способа)

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Сэйкен гяку цуки (дзедан, чудан, гедан).
2. Дзюн цуки (дзедан, чудан, гедан)

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Гэдан кагитэ укэ («крюк обезьяны»)
2. Сэйкен учи укэ/Сэйкен гедан барай.

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Мае гери чусоку чудан
2. Мае гери чусоку кеаге

Формальные упражнения (Ката)

Тайкиоку соно ни

Санбон кумитэ

№ 1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен дзедан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Дзедан укэ. На третий шаг проводит захват головы и контратакует Миги хиза ганмэн гери.

№ 2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Чудан мае гери с передней ноги.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается из Хидари дзенкуцу дачи – Сэйкен хидари гедан барай. Затем контратакует Сэйкен чудан миги гяку цуки.

№ 3

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага: Сэйкен дзедан ой цуки; Сэйкен чудан ой цуки; Сэйкен гедан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается: Сэйкен дзедан укэ; Сэйкен сото укэ; Сэйкен мае гедан барай. Затем контратакует Сэйкен чудан гяку цуки.

№ 4

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен гедан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен гедан барай изнутри. Третий блок выполняет с «протягом» и внутренним захватом руки, контратакует Миги кин гери.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует Сэйкен гедан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен гедан барай (изнутри и внутренним захватом руки) Кузуши. Контратака – Миги кин гери.

№ 2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи – Камае дачи атакует Чудан мае гери, с передней ноги.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи из защищается Сэйкен гедан барай (снаружи). Контратака – Сэйкен чудан гяку цуки.

№ 3

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует Чудан маэ гери.
- Укэ из Фудо дачи – Камае дачи с шагом вперёд защищается Гедан кагитэ укэ (снаружи). Контратака — Сэйкен чудан гяку цуки.

№ 4

- Тори из Фудо дачи – Миги дзенкуцу дачи атакует с шагом в Хидари дзенкуцу дачи – Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ защищается: из Фудо дачи через подшаг левой в Хэйсоку дачи, затем в Хидари кибэ дачи 45 градусов с Хидари учи укэ – Хидари дзенкуцу дачи. Контратака: Кузуши + Сэйкен чудан миги гяку цуки.

№ 5

- Тори из фудо дачи атакует в Миги дзенкуцу дачи – Сэйкен чудан миги ой цуки (прыжком).
- Укэ из Фудо дачи в Миги дзенкуцу дачи с Миги учи укэ. Контратака: Кузуши – Хидари Сэйкен чудан гяку цуки.

Дзю иппон кумитэ

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен чудан ой цуки. Укэ из Хидари камае дачи защищается Сэйкен хидари сото укэ. Контратака – (кузуши) Сэйкен дзёдан миги татэ цуки.

Кондиция

1. Отжимания на кулаках – 25 раз
2. Приседания – 30 раз

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

3. Упражнение на пресс – 30 раз
4. Мае гери чусоку кеаге – 3 минуты из фудо дачи
5. Поединок (кумитэ) 1 бой – 1 минута.

Теория

1. История Кекусин Будокай Каратэ (ИБК).
2. Принципы движения (Точка равновесия, точка вращения)

9 кю

(оранжевый пояс с синей полоской)



Стойки (Дачи)

1. Санчин дачи.
2. Кокуцу дачи.
3. Кумитэ дачи.

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Шотей маваши учи (дзедан, чудан).
2. Сэйкен аго учи
3. Сэйкен маваши цуки (дзёдан, чудан)

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Шотей укэ (чудан, гедан, дзедан)
2. Хайто укэ/гедан шотей укэ (блок Куросаки из кокуцу дачи)
3. Сэйкен ура маваши укэ
4. Шуто дзедан укэ

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Мае гери чуоку (дзедан)
2. Маваши хиза гери
3. Маваши гери хайсоку (дзедан, чудан, гедан)

Формальные упражнения (Ката)

Тайкиоку дзёдан соно ичи. (примечание **).

Санбон кумитэ

№ 1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен дзёдан ой цуки (Хидари+Миги+Хидари).
- Укэ из Фудо дачи - Дзенкуцу дачи защищается Хидари шотей укэ дзёдан изнутри. Контратака – захват за запястье, тяга вниз и Миги дзёдан шотей маваши учи.

№ 2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага: Сэйкен дзёдан маваси цуки (хук) (Хидари+Миги+Хидари).
- Укэ из Фудо дачи – Миги дзенкуцу дачи защищается Миги Шуто дзёдан укэ. Контратака: Хидари дзёдан шотэй маваши учи.

№ 3

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен дзёдан ой цуки

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

(Миги+Хидари+Миги).

- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на три шага Шотей укэ дзёдан (Хидари+Миги+Хидари). Третий блок выполняет с «протягом» вверх, затем контратакует Миги чудан гяку цуки.

№ 4

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен чудан ой цуки (Миги+Хидари+Миги).
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на два шага Сэйкен учи укэ, на третий шаг делает Сэйкен миги ура мавашу укэ, переходящий в захват руки с «протягом» вниз (Кузуши), затем контратакует Хидари дзёдан гяку цуки.

Санбон кумитэ киукушин будокай

№1

- Тори атакует на три шага из Хидари кумитэ дачи Мае гери чудан (Миги+Хидари+Миги).
- Укэ защищается из Кумитэ дачи с Шотей укэ гедан (Хидари+Миги+Хидари). Контратакует «двойкой»: Хидари чудан мае гери/Сэйкен миги дзёдан гяку цуки.

№ 2

- Тори атакует из Дзенкуцу дачи на три шага Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ защищается из Миги дзенкуцу дачи на два шага с Сэйкен учи укэ, третий шаг с Сэйкен ура мавашу укэ + (Кудзуси в миги кокуцу дачи) и контратакует с Миги чудан мае гери и затем Хидари дзёдан гяку цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Кумитэ дачи атакует с задней ноги Кин гери.
- Укэ защищается из стойки «Курасаки» Хидари шотей укэ гедан, (правая рука прикрывает пах). Завершает Сэйкен миги дзёдан гяку цуки

№ 2

- Тори из Кумитэ дачи атакует Миги кин гери.
- Укэ защищается из Камае дачи в стойку «Курасаки» Миги гедан шотей укэ, затем контратакует Хидари чудан мае гери.

№ 3

- Тори из Хидари кумитэ дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи – Кумитэ дачи защищается Хидари дзёдан шотей укэ. Контратака – Сэйкен миги чудан мавашу цуки.

№ 4

- Тори из Фудо дачи – Миги Дзенкуцу дачи атакует Сэйкен миги чудан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи – Миги Дзенкуцу дачи защищается Сэйкен миги ура мавашу укэ (кузуши). Контратака – Сэйкен дзёдан хидари гяку цуки.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари кумитэ дачи атакует Миги кин гери.
- Укэ защищается выпадом назад в стойку Куросаки с Хидари гедан шотей укэ.
- Контратакует Хидари чудан мае гери.
- И завершает Хидари дзёдан татэ цуки.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен чудан ой цуки.
- Укэ защищается из Хидари камае дачи в Миги кокуцу дачи с Сэйкен ура маваши укэ. Контратакует Миги чусоку мае гери – Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки.

Боевое ката (Рэншю)

- Тори из Хидари кумитэ дачи атакует с шагом Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи защищается выпадом назад в стойку Кумитэ дачи с Хайто укэ/ Шотэй укэ.
- Перетекает в Хидари камае дачи и контратакует Миги дзёдан татэ гяку цуки.
- Оба возвращаются в Камае дачи.

Киокушин кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ защищается из Хидари камае дачи, делает выпад назад в левостороннюю стойку «Куросаки». Руки держит так:
- Левая вверху в положении Хайто укэ.
Правая в положении Миги гедан шотей уке.
Затем выполняет, Хидари чудан мае гери.
После этого – Миги дзёдан агэ цуки, добавляет Сэйкен хидари дзёдан маваши цуки (хук).
Захватывает тори за шею и завершает Миги ганмэн хиза гери.
Толкает тори вниз.
Оба возвращаются в Хидари камае дачи.

Кондиция

1. Отжимания на кулаках (сэйкен) – 30 раз
2. Приседания – 40 раз
3. Упражнение на пресс – 35 раз
4. Маваши гери чудан (4 минуты в перемещениях из Камае дачи)
5. Поединок (кумите) 3 боя – по 1 минуте

Теория

1. Принципы движения: Кудзуси, Цукури, Какэ
2. Значение и методы кумитэ

8 кю
(синий пояс)



Стойки (Дачи)

1. Шико дачи
2. Какэ дачи
3. Тсуру аши дачи
4. Тсури коми дачи
5. Неко аши дачи.

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Шита цуки (3 способа)
2. Шотэй учи (чудан, гедан, дзедан) («базовый удар»)
3. Уракен шомен учи
4. Сэйкен тоби нагаши цуки.

Блоки (Укэ-ваза)

1. Сукуи укэ
2. Сэйкен моротэ учи укэ (гедан, чудан)
3. Дзюдзи укэ (дзедан, гедан)
4. Шуто маваши укэ
5. Защита от дзедан маваши гери № 1 (правая у виска Миги шотэй укэ, левая спереди Хидари хайшу укэ)
6. Моротэ шотэй укэ (дзедан, чудан, гедан)

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Маваши гери чусоку (дзедан, чудан, гедан).
2. Лоу кик.
3. Момо учи (внутренний Лоу кик).

Блоки ногами (Укэ-ваза).

1. Сунэ котэ укэ
2. Сунэ укэ

Формальные упражнения (Ката)

1. Тайкиоку соно сан
2. Дачи ката. (Примечание *)

Санбон кумитэ

№1

- Тори из Фудо дачи - Дзенкуцу дачи атакует на три шага Гедан маваши гери

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

(Миги+Хидари+Миги).

- Укэ из Фудо дачи – Хидари Дзенкуцу дачи защищается на три шага Сунэ сото укэ (Хидари+Миги+Хидари), контратакует Миги хиза гери.

№ 2

- Тори из Фудо дачи- Дзенкуцу дачи атакует на три шага Дзёдан хайсоку мавашу гери.
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на два шага блоком от «маваши» - защита №1, на третий шаг ловит на локоть и опрокидывает тори.

Санбон кумитэ киукушин будокай

№ 1

- Тори атакует на три шага из Хидари камае дачи, только Мае гери чудан чусоку попеременно, начиная с правой ноги + левой + правой.
- Укэ защищается из Фудо дачи: отход скользящим прыжком в Хидари камае дачи, следующий такой же быстрый отход в Хидари кокуцу дачи, затем быстрый переход в Хидари кибэ дачи и, - подхватив левой рукой Сукуи укэ бьющую ногу тори, перетекает в Хидари дзенкуцу дачи, выполняет контроль локтем левой руки плеча тори и завершает Сэйкен миги шита гяку цуки в спину тори.

№ 2

- Тори атакует на три шага из Хидари камае дачи, Мае гери чудан чусоку, начиная с правой ноги + левой + правой.
- Укэ из Фудо дачи защищается уходом в Миги камае дачи, затем уход в Хидари камае дачи, затем отход скользящим прыжком в Хидари кибэ дачи, подхватывает левой рукой Сукуи укэ бьющую ногу тори, перетекает в Хидари дзенкуцу дачи, выполняет контроль локтем левой руки плеча тори и завершает Сэйкен миги шита гяку цуки в спину тори.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори Хидари камаэ дачи > Миги дзенкуцу дачи с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
- Укэ Хидари Камаэ дачи > Хидари кокуцу дачи с Сэйкен хидари учи укэ/ Уракен миги шомен учи

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
- Укэ защищается отшагом левой под 45, из Хидари камае дачи в Миги кибэ дачи. Выполняет Сэйкен миги сото укэ и затем, этой же рукой контратакует Уракен шомен ганмэн учи.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи > с подшагом Хидари камае дачи с Миги чудан мае гери.
- Укэ Хидари камае дачи > с Хидари шотей укэ гедан/Хидари чудан мае гери > Сэйкен дзёдан миги татэ цуки/Хидари чудан мавашу цуки > Миги лоу кик

№ 2

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

- Тори из Хидари камае дачи > с подшагом Хидари камае дачи с Сэйкен дзёдан миги гяку цуки/ Сэйкен хидари чудан ой цуки.
- Укэ Хидари камае дачи > с Сэйкен хидари уче укэ / Сэйкен хидари сото укэ/Сэйкен хидари гедан барай > (кузуши) Хидари чудан мае гери.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи > с подшагом Хидари камае дачи, Сэйкен миги чудан гяку цуки.
- Укэ Хидари камае дачи > с Сэйкен хидари сото укэ/Сэйкен миги дзёдан гяку цуки > кузуши за правое плечо тори/Миги хиза гери.

№ 4

- Тори из Хидари камае дачи – Хидари кумитэ дачи атакует Хидари гедан маваша гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги сунэ укэ, контратакует Сэйкен миги гяку цуки и завершает Миги гедан маваша гери.

№ 5

- Тори из Хидари кумитэ дачи атакует Миги гедан маваша гери.
- Укэ из Хидари кумитэ дачи – Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ, контратакует Миги гяку цуки, Хидари маваша цуки дзёдан и завершает Миги гедан маваша гери.

Боевое ката (Рэншю)

- Тори атакует из Хидари камае дачи - Миги камае дачи /Сэйкен миги чудан ой цуки.
- Укэ защищается:
- Из Хидари камае дачи Сэйкен хидари сото укэ и переводит блок в Сэйкен хидари гедан барай.
- Затем, правой рукой выполняет Шуто сакоцу учи.
- Захватывает правой рукой за шею тори.
- Контратакует Миги чудан хиза гери.
- Убирает правую ногу назад в Хидари кокуцу дачи с Шуто маваша укэ.
- Возвращается в Хидари камае дачи.

Киокушин кумитэ № 2

- Тори атакует из Хидари камае дачи с шагом в Миги камае дачи, Сэйкен дзёдан ой цуки/ Сэйкен дзёдан хидари гяку цуки.
- Укэ защищается Хидари камае дачи - Хидари кокуцу дачи:
- Сэйкен хидари учи укэ /Хидари сото укэ/ с переводом в Сэйкен хидари гедан барай.
- Выполняет захват и бьёт Хидари чудан мае гери.
- Укэ продергивает и входит с Миги шуто сакоцу учи.
- Затем Миги хиза гери чудан.
- Фиксирует положение Миги камае дачи.
- И оба возвращаются в Хидари камае дачи.

Кондиция

1. Отжимания на кулаках – 35 раз

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

2. Приседания – 45 раз
3. Упражнения на пресс – 40 раз
4. Лоу кик – 5 минут в перемещениях в Камае дачи.
5. Поединок (кумитэ) 6 боёв – по 2 минуты.

Теория

1. Виды боя в ИБК. Раскрыть понятие «Тандэн». «История боевых искусств в мире»
2. Принципы движения Кузуши: Хаппо; Тендо; Ороши

7 кю

(синий пояс с жёлтой полоской)



Удары руками (Тэ-ваза)

1. Тэтсуи ороши ганмэн учи
2. Тэтсуи коми ками учи
3. Тэтсуи хизо учи
4. Тэтсуи мае йоко учи (дзёдан, чудан, гедан)
5. Тэтсуи йоко учи (дзёдан, чудан, гедан)
6. Хиджи учи (дзёдан, чудан).
7. Ура тэтсуи йока учи.

Блоки (Укэ-ваза)

1. Сэйкен маваши гедан барай
2. Защита от дзедан маваши гери № 2 (левая рука у виска Хидари хайшу укэ, правая спереди Миги шотэй укэ).
3. Кокен укэ (дзёдан, чудан)

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Тэйсоку сото маваши кеаге
2. Хайсоку учи маваши кеаге
3. Сокуто йоко кеаге

Блоки ногами (Укэ-ваза)

Хиза укэ гери/саю укэ

Формальные упражнения (Ката)

1. Пинан соно ичи
2. Сокуги Тайкиоку соно ичи

Санбон кумитэ

№1

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Маваши гери дзёдан (Миги+Хидари+Миги).
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается на три шага блоком - защита №2, контратакует Сэйкен чудан гяку цуки, и завершает Хидари чудан хиджи учи.

№ 2

- Тори из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи атакует на три шага Сэйкен дзёдан ой цуки (Миги+Хидари+Миги)
- Укэ из Фудо дачи – Дзенкуцу дачи защищается Шотей укэ (Хидари+Миги+Хидари)

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

дзёдан и контратакует - Миги чудан гяку хиджи учи.

Санбон кумитэ киукушин будокай

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери + Хидари чудан мае гери + Миги чудан мае гери.
- Укэ защищается:
- На первый шаг из Фудо дачи отходит в Хидари камае дачи, на второй шаг в Миги Камае дачи, на третью атаку защищается быстрым прыжковым уходом влево с Миги гедан кагитэ укэ.
- Укэ, контролируя правую руку тори, продергивает его и завершает контратаку Хидари гяку татэ цуки.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери + Хидари чудан мае гери + Миги чудан мае гери.
- Укэ защищается:
- На первый шаг из Фудо дачи отходит в Миги дачи, на второй шаг в Хидари камае дачи, на третью атаку защищается быстрым прыжковым уходом влево с Миги гедан кагитэ укэ.
- Затем, контролируя правую руку тори, продергивает его и завершает контратаку Хидари гяку татэ цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори атакует из Хидари камае дачи – Миги камае дачи. Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Сэйкен хидари дзёдан укэ (изнутри), затем этой же рукой контратакует Сэйкен дзёдан татэ цуки, делает захват и завершает Миги дзёдан хиджи учи.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан мавашу цуки (хук).
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзёдан шуто укэ и контратакует Миги чудан хиджи учи.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзёдан шотэй укэ и контратакует Миги чудан хиджи учи.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

- Тори Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Хидари чудан мавашу гери.
- Укэ защищается в Хидари камае дачи, Миги сунэ укэ, ставит ногу в Миги какэ дачи, контратакует Миги чудан мавашу гери и с выпадом в Миги камае дачи, завершает

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Сэйкен чудан хидари гяку цуки.

№ 2

- Тори атакует из Хидари камае дачи. Миги чудан маваша гери.
- Укэ в Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ, ставит ногу в Хидари какэ дачи, контратакует Хидари маваша гери и завершает Сэйкен миги гяку цуки.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ защищается в Хидари камае дачи, Миги гедан барай, контратакует Хидари гедан маваша гери и завершает Хидари хайсоку маваша учи кеаге.

№ 4

- Тори атакует из Хидари камае дачи Хидари чудан мае гери.
- Укэ защищается в Хидари камае дачи, Хидари гедан барай, контратакует Миги гедан маваша гери и завершает Миги хайсоку маваша учи кеаге.

№ 5

- Тори из Кумитэ дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ из Хидари камае дачи – Миги кумитэ дачи с шагом вперёд под 45 гр. защищается Миги гедан кагитэ укэ, проводит контроль плеча Миги шотей укэ и контратакует Сэйкен хидари аго учи.

Боевое ката (Рэншю)

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ/Хидари сото укэ.
- Прихватывает левой рукой за ворот,
- Миги дзёдан татэ гяку цуки.
- Возврат в Хидари камае дачи.

Киокушин кумитэ № 3

- Тори атакует из Хидари камае дачи, Хидари мае гери.
- Укэ в Хидари камае дачи защищается Хидари гедан кагитэ укэ, входит с Хидари дзёдан хиджи учи+Сэйкен миги шито гяку цуки выполняет захват и, с подшагом правой ногой, проводит левой ногой О-СОТО-ГАРИ.
- Контроль правой рукой и добивание левой рукой в голову.
- Возврат обоих в Хидари камае дачи.

Кондиция

1. Отжимания на сэйкен – 45 раз
2. Приседания – 50 раз
3. Упражнение на пресс – 45 раз
4. Йоко гери кеаге (3 минуты в Дзенкуцу дачи)
5. Тэйсоку сото маваше кеаге (2 минуты в Дзенкуцу дачи)
6. Хайсоку учи маваша кеаге (2 минуты в Дзенкуцу дачи)
7. Поединок (кумитэ) 7 боёв – по 2 минуты

Теория

Философия каратэ. Идея «хито–цуки, хито–гери». Раскрыть понятие «Медитация»

6 кю
(жёлтый пояс)

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Уракен саю ганмэн учи
2. Уракен хиза учи
3. Уракен ороши ганмэн учи
4. Уракен йоко учи
5. Уракен маваши учи
6. Хиджи чудан аго учи

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Тэйшо (учи укэ), (сото укэ), (осаэ укэ).
2. Сэйкен гяку гедан барай
3. Хайто укэ (чудан, гедан)

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Кансэцу гери
2. Сокуто йоко гери (дзедан, чудан)
3. Уширо гери какато (дзёдан, чудан, гэдан) – 3 способа.

Блоки ногами (Укэ-ваза)

1. Микадзуки укэ
2. Ура микадзуки укэ

Формальные упражнения (Ката)

1. Пинан-соно-ни
2. Сокуги Тайкиоку соно ни, соно сан.
3. Тайкиоку соно сан Киокушин

Санбон кумитэ киукушин будокай

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи атакует: первый шаг с Миги мае гери, второй шаг с Хидари мае гери, и через Тсури коми дачи, снова Хидари мае гери.
- Укэ из Фудо дачи защищается:
- На первый шаг уходом в Хидари камае дачи, затем в Миги камае дачи, на третью атаку защищается через отшаг левой ногой влево и:
- Подхватывая правой рукой (Сукуи укэ) бьющую ногу, прoderгивает её, контролирует правое плечо тори, контратакует Хидари татэ гяку цуки.

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги мае гери, хидари мае гери и через Тсури коми дачи завершает Хидари мае гери.
- Укэ защищается: из Фудо дачи уходит в Миги камае дачи и Хидари камае.
- Отход в Хидари камае дачи (на Тсури коми дачи), подхватывает правой рукой Сукуи укэ (продергивает ногу), контролирует правой рукой левую руку противника и завершает Хидари татэ гяку цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи в Миги камае дачи атакует с Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается движением по кругу, уклоняясь, захватывает левой рукой Тэйшо учи укэ левую руку тори и дергает на себя (кузуши).
- Шагает правой ногой вперед в Миги камае дачи с Миги дзёдан шотей учи.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ из Хидари камае дачи меняет стойку в Миги камае дачи уходом влево с Миги гедан барай.
- Правой рукой прихватывает правое плечо тори и завершает контратаку Миги кансецу гери.

№ 3

- Тори атакует из Хидари кумитэ дачи - Миги камае дачи. Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари тейшо учи укэ, с подшагом вперед в Хидари камае дачи и контратакует Миги уракен шомен ганмэн учи.

№ 4

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги уширо гери с задней ноги.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари гяку гедан барай, контратакует Сэйкен дзёдан миги гяку цуки.

№ 5

- Тори атакует из Хидари камае дачи в Хидари каке дачи с шагом в Тсури коми дачи правой ногой, левой Хидари чудан уширо гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги хайто укэ, контратакует Сэйкен хидари дзёдан ой цуки.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи > Хидари камае дачи с подшагом, Миги сэйкен дзедан гяку цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи > с Хидари сэйкен уче укэ /кузуши/Миги уракэн шомен

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

учи/ Сэйкен миги шито цуки > Миги хиза гери. Правая рука на шее тори.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан йоко гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается: Сэйкен хидари сото укэ, Сэйкен миги гяку цуки и завершает Миги гедан маваши гери.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги гедан маваши гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ / котэ укэ и контратакует Сэйкен хидари ой цуки.
- Продолжает Миги гедан маваши гери.
- Подшагом через Тсури коми дачи левой ногой, завершает Миги йоко гери.

№ 4

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги мае гери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари гедан кагитэ укэ, контратакует Хидари чудан йоко гери.
- И завершает Миги чудан маваши гери.

№ 5

- Тори Хидари камае дачи > Хидари камае дачи атакует Сэйкен дзёдан миги гяку цуки.
- Укэ Хидари камае дачи > с Хидари сэйкен уче укэ /Миги сэйкен шито цуки > Сэйкен хидари чудан маваши цуки/Миги лоу кик.

Боевое ката (Рэншу)

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан йоко гери.
- Укэ защищается из Хидари камае дачи в Хидари нэко аши дачи с блоком Хидари хайто укэ.
- Контратакует тори со спины Миги кин гери с выпадом в Миги дзенкуцу дачи.
- Завершает Хидари татэ гяку цуки в затылок.

Киокушин кумитэ № 4

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери и Миги дзёдан уракен йоко.
- Укэ защищается быстрым уходом правой ноги назад – налево, и поворотом на 90. Пристраивается к бьющей ноге и подсаживает тори, блок Хидари сукуи укэ.
- Защищается от Уракена йоко тори - Миги дзёдан шуто укэ и прихватывает бьющую руку.
- левой рукой захватывает за воротник сзади, отшагивает правой ногой назад - направо, обводит опору тори и бросает его на землю.
- Правой рукой придерживает руки тори, а левой завершает контратаку.

Кондиция

1. Отжимание на кулаках (сэйкен) – 50 раз
2. Приседания – 60 раз
3. Упражнения на пресс – 50 раз

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

4. Кансэцу гери – (2 минуты из Камае тэ дачи)
5. Йоко гери чудан – (2 минуты из Камаэ тэ дачи)
6. Уширо гери какато (4 минуты в перемещениях из Камае дачи)
7. Поединок (кумитэ) 8 боёв – по 2 минуты

Теория

Концентрация, релаксация. Связь кимэ с кий. Значение ката.

5 кю

(жёлтый пояс с зелёной полоской)



Удары руками (Тэ-ваза)

1. Шуто сакоцу учи
2. Шуто сакоцу учи коми
3. Шуто хизо учи
4. Шуто йоко учи (дзёдан, чудан)
5. Шуто ганмэн учи
6. Сэйкен гяку ороши цуки

Блоки (Укэ-ваза)

1. Мае шуто маваши укэ
2. Шуто сото укэ
3. Шуто мае гедан барай
4. Шуто дзюдзи укэ (дзёдан, гедан)
5. Шуто учи укэ
6. Моротэ отоши шуто укэ

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Ура маваши гери (дзёдан, чудан, гедан) 2 способа
2. Тоби мае хиза гери
3. Уширо маваши гери (дзёдан, чудан, гедан) 2 способа.

Формальные упражнения (Ката)

1. Санчин но ката
2. Пинан Соно Сан

Санбон кумитэ киукушин будокай

№ 1

- Тори атакует на три шага из Хидари камае дачи (Миги+Хидари+Миги) Сэйкен дзёдан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи защищается из Дзенкуцу дачи на два шага Сэйкен дзёдан укэ (Хидари+Миги), третья защита из Фудо дачи – Сэйкен хидари дзёдан укэ, с подшагом левой, этой же рукой, контратака Сэйкен хидари дзёдан ой цуки и добавляет вдогонку Миги дзёдан хиджи учи.

№ 2

- Тори атакует на три шага из Хидари камае дачи Сэйкен дзёдан ой цуки (Хидари+Миги+Хидари).
- Укэ из Фудо дачи защищается на два шага из Дзенкуцу дачи Хидари Сэйкен дзёдан укэ (изнутри) Миги сэйкен дзёдан укэ.. Третий шаг левой назад в Миги камае дачи,

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

проводит захват правой рукой за левое плечо противника. Контратакует Хидари дзёдан хиджи учи.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Фудо дачи отшагивает в
- Миги камае дачи с Миги дзёдан укэ/ Миги уракен шомен ганмен учи.
- Захват за левое плечо тори правой рукой и Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари Камае дачи в Миги дзенкуцу дачи атакует с Миги дзёдан ой цуки.
- Укэ защищается уходом из Хидари Камае дачи влево в Киба дачи с блоком Миги шуто учи укэ. Захватывает бьющую руку, тянет на себя и контратакует Миги дзёдан мавашигери.

№ 2

- Тори из Хидари Камае дачи в Хидари Камае дачи атакует Сэйкен хидари дзёдан ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи левой рукой блоком Хидари дзёдан шуто учи укэ захватывает левую руку тори, рывком тянет вниз и с передней ноги контратакует Хидари дзёдан мавашигери.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ из Хидари камае дачи быстро уходит в Миги камае дачи с Сэйкен миги гедан барай.
- левой ногой заходит за спину тори с Хидари дзёдан шотей учи.

№ 4

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
- Укэ защищается Хидари камае дачи – Хидари камае дачи, подшагом вперёд и подкручиванием левой пятки внутрь с Сэйкен хидари гедан барай.
- И подшаг правой ноги по кругу с Миги дзёдан шотей учи.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

- Тори из Хидари камае дачи в Миги камае дачи атакует Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи – Миги камае дачи защищается отшагивая левой с Сэйкен миги сото укэ/Сэйкен миги отоши укэ.
- Контратакует Миги йоко шуто учи и прихватывает правое плечо тори.
- И завершает Сэйкен чудан хидари гяку цуки.

№ 2

- Тори из Хидари камае дачи атакует с подшагом Хидари дзёдан мавашигери.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Шуто дзёдан дзюдзи укэ, контратакует

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Миги гедан маваши гери и завершает Миги чудан шотей учи.

№ 3

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги дзёдан маваши гери.
- Укэ из Хидари камае дачи с подшагом вперёд защищается Дзёдан шуто дзюдзи укэ, контратакует Хидари гедан маваши гери и завершает Миги чудан шотей учи.

№ 4

- Тори из Хидари камае дачи - Миги камае дачи атакует с Миги дзёдан ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается уходом влево с Миги шуто дзедан укэ и поднимает бьющую руку вверх.
- Из-под руки, перетекая в Хидари дзенкуцу дачи, контратакует Миги шуто хизо учи.
- Прихватывает за правое плечо, встает в Миги камае дачи и завершает Сэйкен хидари дзёдан маваши цуки.

№ 5

- Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзёдан шуто укэ и захватывает руку. Затем тянет вниз и бьёт, Миги шуто ганмэн учи и завершает с захватом за шею, Миги чудан хиза гери.

№ 6

- Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Хидари чудан ой цуки.
- Укэ защищается выпадом назад перетекая из Хидари Камае дачи в Хидари кибачи дачи с блоком Хидари сото укэ, затем в Хидари дзенкуцу дачи контратакует Хидари шуто йоко учи, завершает с подшагом в Хидари камае дачи и бьёт Миги шуто ганмэн учи.

Боевое ката (Рэншю)

- Тори из Хидари камае дачи атакует проходом в ноги с целью сделать захват и бросок.
- Укэ из Хидари камае дачи защищается отшагом левой – правой и контратакует Миги хиджи ороши учи.
- Продолжает Миги ганмен хиза гери, удерживая руки перед грудью.
- Подшагивает правой вперёд с Миги ганмен хиджи аге учи,
- Правой шаг назад с Миги ганмен тэтсуи ороши учи.
- Блокирует возможные действия тори Хидари тэтсуи ороши учи.
- И завершает Сэйкен миги чудан гяку цуки / Миги чудан мае какато гери.

Киокушин кумитэ № 5

- Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери, переход в Миги камае дачи /Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки.
- Укэ из Фудо дачи защищается быстрым смещением назад в Хидари камае дачи с Сэйкен хидари гедан барай.
- Контратакует Сэйкен миги дзёдан укэ / Сэйкен миги ороши гяку цуки в грудь.

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

- Уходом вниз захват левой рукой за сустав голеностопа тори снаружи, правой рукой в правый коленный сустав тори изнутри.
- Проводит бросок сваливанием, контролирует руки и завершает добиванием в пах.

Кондиция

1. Отжимание на кулаках (сэйкен) – 55 раз
2. Приседания – 65 раз
3. Упражнение на пресс – 60 раз
4. Тоби мае хиза гери (5 мин в перемещениях из Камае тэ дачи)
5. Поединок (кумитэ) 9 боев - по 2 минуты. 2 боя в партере по 2 минуты.

Теория

1. Физиологическое действие дыхания «Ногарэ»
2. Базовый принцип «Падающее дерево»

4кю
(зелёный пояс)



Удары руками (Тэ-ваза)

1. Хиджи аго учи дзедан
2. Йоко хиджи учи
3. Ура хиджи учи
4. Ороши хиджи учи
5. Уширо хиджи учи
6. Мае хиджи учи

Блоки руками (Укэ-ваза)

1. Ура-хиджи-укэ
2. Яма укэ
3. Хиджи укэ (дзёдан, чудан)
4. Какэ укэ (дзёдан, чудан)
5. Моротэ тэйшо осаз укэ
6. Моротэ хиджи укэ дзёдан. Защита № 3 (локтевая защита) от дзёдан-маваши-гери

Удары ногами (Гэри-ваза)

1. Ура маваши хайсоку гери
2. Маэ гери какато (дзёдан, чудан, гедан)
3. Гяку маваси гери (дзёдан, чудан)
4. Мае тоби гери (2 способа)

Формальные упражнения (Ката)

1. Пинан соно йон
2. Сокуги Тайкиоку соно сан

Санбон кумитэ киукушин будокай

№ 1

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери, Хидари чудан мае гери и через Тсури коми дачи завершает Хидари мае гери.

Укэ защищается: из Фудо дачи уходит в Хидари камае дачи, Миги камае дачи.

Отскок в Миги камае дачи (на Тсури коми дачи) блокирует Хидари гедан кагитэ укэ (продергивает ногу тори).

Контролирует левой рукой левую руку тори за рукав.

И завершает Миги гяку татэ цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери, Хидари чудан мае гери, Тсури-коми дачи и завершает Хидари чудан мае гери.

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Укэ защищается: из Фудо дачи уходит в Миги камае дачи, Хидари камае дачи.
Отскоком (на Тсури коми дачи) подхватывает левой рукой ногу тори, Хидари гедан кагитэ укэ продергивает ее.
С шагом левой ноги, захватывает левую руку тори.
И, с шагом правой ноги, завершает Миги шита цуки.

Иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи - Миги тоби нагаши цуки атакует (Сэйкен гедан ой цуки).
Укэ из Хидари камае дачи защищается: опережая тори, уходом по дуге в Хидари кибачи дачи с Хидари отоши укэ на локтевой сгиб бьющей руки.
Контратакует Сэйкен миги чудан гяку цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи угрожает приближением.
Укэ в Кумитэ дачи смещается левой ногой в правую сторону Тсури коми дачи и выносит левую ногу для Кансэцу гери.
Бьёт в левое колено тори Хидари кансэцу гери и завершает Миги чудан мае гери.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Миги чудан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается уходом по дуге влево – назад в Хидари кокуцу дачи.
Блокирует Хидари чудан шотей укэ и захватывает бьющую руку (кузуши), левой ногой в Какэ дачи.
Контратакует Хидари чудан йоко гери.

№ 4

Тори из Хидари камае дачи атакует с подшагом Хидари тоби нагаши цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги какэ укэ (кузуши) и контратакует Сэйкен хидари аго учи.

№ 5

Тори из Хидари камае дачи в Миги камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается в Миги камае дачи с Миги хиджи дзёдан укэ.
Выпадом в Миги дзенкуцу дачи, контратакует Сэйкен гяку шита цуки.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ защищается шагом левой и разворотом влево через спину, блокирует локтем удар тори Хидари ура хиджи укэ.
Контратакует в скрутке Миги дзёдан ура хиджи учи.
И на обратном движении завершает Хидари уширо тэтсуи учи.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан гяку цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Шотей хидари укэ и контратакует, Хидари момо

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

учи, проводит захват и продолжает Хиза миги ганмэн гери.
Принуждает тори опуститься вниз и завершает Миги хиджи ороши учи.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги лоу кик.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ, контратакует, Миги дзёдан хиджи учи и продолжает, Миги момо учи.
Завершает Миги ороши хиджи учи

№ 4

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае хиза гери.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги чудан хиджи укэ и контратакует, Хидари дзёдан мавашу шотей учи, продолжает Миги дзёдан хиджи учи/ Миги хиза гери и завершает Хидари мавашу хиза гери.

№ 5

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Сэйкен дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзёдан шотей укэ (изнутри), прихватывает и контратакует Дзёдан миги шотей учи – Миги чудан хиджи учи.

Боевое ката (Рэншю)

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги дзёдан мавашу гери.
Укэ из Хидари камае дачи защищается подшагом правой вперед-влево с поворотом корпуса влево.
Подхватывает бьющую ногу левой рукой Сукуи укэ, а правой контролирует тори за плечо.
Проводит правой ногой О-СОТО-ГАРИ, придерживает ногу тори левой рукой.
Добивание выпадом в Хидари дзенкуцу дачи с Сэйкен гедан гяку цуки (в пах).

Киокушин кумитэ № 6

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги чудан мае гери.
Укэ из Хидари камае дачи переходит в Миги камае дачи, Подшагивает правой ногой вперед-влево.
Блокирует Хидари гедан барай и переводит его в Хидари гедан хайто укэ – Сукуи укэ.
Контроль правой рукой правого плеча тори.
Проводит захват и делает подбив под опорную ногу тори и бросает его О-СОТО-ГАРИ.
Контролирует левой рукой правую ногу тори, Сэйкен миги гяку цуки проводит добивание (в пах).

Кондиция

1. Отжимания на кулаках (сэйкен) – 60 раз
2. Приседания – 70 раз
3. Пресс – 70 раз
4. Тоби мае гери - 10 минут поочередно каждой ногой
5. Поединок (кумитэ) 10 боев - по 2 минуты. 2 боя в партере по 2 минуты

Теория

Физиологическое действие Гяку-ибуки. Базовый принцип «Волна».

3 кю

(светло-коричневый пояс)



Удары руками (Тэ-ваза)

1. Рикэн учи
2. Рикэн маваши учи
3. Рикэн татэ аго учи
4. Хайто учи (дзедан, чудан)
5. Шотей ороши учи
6. Шотей Оямы (шотей с передней руки)

Блоки (Укэ-ваза)

1. Дзюдзи цуки уке
2. Сото хиджи аго укэ (боевой блок локтем)
3. Моротэ какэ укэ (дзёдан, чудан, гедан)
4. Маваши хиджи укэ

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Ороши учи какато гери
2. Ороши сото какато гери
3. Какэ гери чусоку (чудан, дзёдан) 2 способа.
4. Мае тоби гери (3-й способ).

Блоки ногами (Укэ-ваза)

Какэ какато гери укэ

Формальные упражнения (Ката)

1. Пинан соно го.
2. Сокуги Тайкиоку соно йон. (Примечание ***).

Иппон кумите

№ 1

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается отшагом левой в Миги кокуцу дачи, переходит в Миги кибэ дачи с Сэйкен миги сото укэ и, этой же рукой, контратакует Миги чудан йоко хиджи атэ.
И завершает Хидари шита гяку цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается отшагом назад правой ногой с Хидари шуто сото укэ, проводит захват.

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Правой ногой двигается назад в Хидари киба дачи и «вытягивает» тори на себя.
Затем входит в Хидари камае дачи и завершает с Шотей ороши ганмэн гяку учи.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Сэйкен хидари дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Шотей миги дзёдан укэ и контратакует Хидари шуто учи коми и завершает Миги гедан маваши гери.

№ 4

Тори из Хидари камае дачи атакует через Тсури коми дачи, Хидари мае гери.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги гедан кагитэ укэ и контратакует Хидари ганмэн шотей учи.
Завершает Миги шуто ганмэн учи.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги гедан маваши гери.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ и контратакует Хидари учи ороши какато гери и контратакует Сэйкен миги гяку цуки.
Продолжает Хидари сото ороши какато гери.
Завершает Миги гедан маваши гери.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги гедан маваши гери.
Укэ защищается: Хидари сунэ укэ / Сэйкен хидари чудан ой цуки /Хидари дзёдан шотей маваши учи и завершает Миги маваши хиза гери.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует через Тсури коми дачи Хидари чудан мае гери /Сэйкен дзёдан гяку цуки.
Укэ защищается уходом из Камае дачи в Миги дзенкуцу дачи с Сэйкен миги гедан барай.
Из Миги дзенкуцу дачи подшаг левой в Миги камае дачи с Сэйкен гяку гедан барай.
Захват левой рукой правого рукава тори и с подшагом в Хидари камае дачи завершает Сэйкен чудан гяку цуки.

№ 4

Тори атакует из Хидари кумитэ дачи - Миги кумитэ дачи. Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
Укэ из Хидари кумитэ дачи защищается Хидари учи укэ, переходит на Хидари маваши хиджи укэ, с переходом в Хидари Камае дачи, выполняет захват правой рукой, перетекает в Киба дачи и наносит Хидари татэ цуки. Перетекает в Хидари дзенкуцу дачи, и завершает, Миги хайто учи гедан.
Возврат в Кумитэ дачи.

№ 5

Тори из Хидари камае дачи в Хидари камае дачи атакует Сэйкен хидари дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается, чуть смещаясь внутрь из Хидари камае дачи в Хидари кокуцу дачи, с Хидари дзёдан шуто укэ и захватывает бьющую руку.
Укэ снова в Хидари камае дачи и наносит Шотей миги ганмен учи.
Захватывает двумя руками шею тори и завершает Миги чудан хиза гери с последующим

отталкиванием тори вниз.

№ 6

Тори из Хидари камае дачи в Хидари камае дачи атакует Шотей дзёдан миги мавашу учи.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Сэйкен хидари дзёдан укэ, контратакует Хидари кин гери, продолжает Сэйкен миги дзёдан гяку цуки и завершает Миги хиза гери.

Боевое ката (Рэншю)

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен дзёдан ой цуки, затем Сэйкен дзёдан гяку цуки.

Укэ из Хидари камае дачи защищается, Сэйкен хидари дзёдан укэ, затем Сэйкен хидари сото укэ.

Контратакует Хидари кансэцу гери в левую ногу тори, вынуждая его опуститься на колени.

Сразу после постановки левой ноги продолжает Миги дзёдан мае гери.

И завершает выпадом в Миги дзенкутцу дачи с Сэйкен дзёдан гяку цуки.

Киокушин кумитэ № 7

Тори атакует из Хидари камае дачи > в Миги камае дачи с Сэйкен дзёдан ой цуки.

Укэ из Хидари камае дачи в Хидари кокутцу дачи с блоком Сэйкен хидари учи укэ.

Шаг левой ногой в Хидари дзенкутцу дачи под 45гр с захватом левой рукой правой руки тори, рывок на себя (кузуши).

Миги кансэцу гери в правый коленный сустав тори + Хидари уширо гери в голову тори.

Возвращение тори и укэ в Камае дачи.

Кондиция

1. Отжимания на кулаках (сэйкен) – 45 раз
2. Отжимания на пальцах – 15 раз
3. Приседания – 75 раз с выпрыгиванием
4. Пресс – 75 раз
6. Ороши сото какато гэри - (6 минут в перемещениях из Камае тэ дачи)
7. Ороши учи какато гэри - (6 минут в перемещениях из Камае тэ дачи)
8. Поединок (кумитэ) 15 боев - по 2 минуты. 3 боя в партере по 2 минуты

Теория

1. Физиологическое действие дыхания «Ибуки», «Ногарэ 2»
2. Базовый принцип «Круговой метод Оямы»

2 кю
(коричневый пояс)

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Хиракен цуки (дзедан, чудан)
2. Хиракен ороши учи
3. Хиракен маваши учи
4. Хайшу учи (дзёдан, чудан)
5. Тохо учи
6. Толчок плечом (ой, гяку, ороши, уширо)
7. Кумадэ учи («медвежья лапа»)

Блоки (Укэ-ваза)

1. Хайшу укэ (дзёдан, чудан)
2. Осаэ укэ
3. Моротэ хайто укэ (дзедан, чудан)

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Нидан мае тоби гери
2. Касуми гери
3. Аго уширо какато гери

Блоки ногами(Укэ-ваза)

Нами аши (подошвой ноги)

Формальные упражнения (Ката)

1. Гекисай дай
2. Тэншо

Иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи атакует Хидари дзёдан маваши гери.

Укэ из Хидари камае дачи защищается Сэйкен миги дзёдан укэ, Миги ороши хиракен учи и, завершает Хидари хиза гери.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Хидари чудан мае гери.

Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги гедан кагитэ укэ, контратакует Хидари тохо учи и завершает Миги дзёдан шотей маваши учи.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги гедан маваши гери.

Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари сунэ укэ, контратакует, Миги тохо учи и

завершает Миги кин гери.

№ 4

Тори из Хидари камае дачи - Хидари камае дачи атакует с Сэйкен миги чудан гяку цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается, отшагивая левой ногой (разножка), контратакует Хидари чудан маваши гери.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи атакует выпадом в Миги дзенкуцу дачи с Сэйкен миги гедан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается сложным движением: Хидари осе укэ, здесь же Хидари хайшу укэ, Миги дзёдан хайшу учи
продолжает Хидари дзёдан шотей учи и завершает Сэйкен миги чудан гяку цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи - Миги камае дачи атакует с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается шагом назад-влево, начиная движение с правой ноги по малому кругу, затем левой по большому кругу выходом в Миги дзенкуцу дачи с Миги хайшу укэ и захватывает за плечо.
Контратакует Хидари дзёдан татэ цуки и завершает Миги дзёдан хиджи учи.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует Хидари сото ороши какато гери.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Сэйкен миги дзёдан укэ, контратакует Миги гедан маваши гери и завершает Хидари гедан маваши гери.

№ 4

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен миги чудан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Сото укэ/отоши укэ – захват руки тори.
Выпад левой ногой в Хидари дзенкуцу дачи с Миги чудан шотей учи.
И завершает Миги тохо учи.

№ 5

Тори из Хидари камае дачи в Хидари дзенкуцу дачи атакует с Сэйкен хидари дзёдан ой цуки /Сэйкен миги чудан гяку цуки.
Укэ защищается: Хидари шотей укэ мгновенно проводит этой же рукой Шуто гедан барай.
Контратакует Сэйкен дзёдан гяку цуки.

№ 6

Тори угрожает в Хидари камае дачи.
Укэ из Хидари камае дачи защищается:
Движением правой ноги выполняет переход через Фудо дачи в Миги кокуцу дачи.
В момент перехода, левой рукой сбивает левую руку тори с помощью Шуто сото укэ, а правой выполняет Хикитэ на следующий свой удар Шуто йоко учи.
С выходом в Кокуцу дачи, перетекает в Миги камае дачи и контратакует Миги шуто йоко учи в горло.
Сразу этой же ладонью контролировать грудную клетку (кузуши) тори.

И завершить Шотей ороши гяку ганмэн учи.

Боевое ката (Рэншю)

№ 1

Тори атакует захватом спереди вокруг талии.

Укэ защищается шагом левой вперед, поворот туловища влево, понижает центр тяжести вниз и вперед.

С правой ноги правым плечом ударить тори в грудь, продолжить Миги гедан хиза гери.

Завершает подшагом правой с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи - Хидари камае дачи атакует Миги дзёдан гяку цуки.

Укэ из Хидари камае дачи защищается шагом назад с Хидари дзёдан шотей укэ, контратакует Миги гедан какато мае гери (в колено).

Продолжает Миги дзёдан кумадэ.

И, оставаясь в Миги камае дачи, продолжает Сэйкен чудан гяку цуки.

Захватывает шею тори руками и завершает Хидари ганмэн хиза гери.

Киокушин кумитэ № 8

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки и Миги гедан мае гери.

Укэ из Хидари камае дачи защищается переходом в Хидари моро аши дачи и затем Хидари кокуцу дачи.

С блоком Хидари хайто укэ и, понижая центр тяжести, выполнить Хидари гедан кагитэ укэ.

С шагом левой ногой Сэйкен миги дзёдан маваши цуки.

Шаг правой ногой, шаг левой ногой, повернуть корпус вправо на 90 , выполнить Хидари дзёдан хиджи учи.

Левой ногой полшага вперед, правой ладонью толкнуть свой левый кулак Хидари ороши хиджи учи (влево-вниз).

Левой ногой шаг вперед, правой шагнуть вслед, сверху-вниз Миги хиджи ороши учи в основание шеи.

Оттолкнуть вниз.

Кондиция

1. Отжимания на большом, указательном и среднем пальцах – 30 раз

2. Отжимания на запястьях (кокен) – 20 раз

3. Упражнения на пресс – 80 раз

4. Нидан тоби мае гери – (10 минут из Камае дачи)

5. Поединок (кумитэ) 15 боев - по 2 минуты. 3 боя в партере по 2 минуты. 5 Будокай боев по 2 минуты (с шотейми в голову).

Теория

Значение терминологии. Базовый принцип «Круг и точка»

1 кю

(тёмно-коричневый пояс с одной золотой полосой)



Удары руками (Тэ-ваза)

1. Рютокен цуки (дзёдан, чудан)
2. Накаюби иппонкен (дзёдан, чудан)
3. Ояюби иппонкен (дзёдан, чудан)
4. Энкей гяку цуки
5. Ёхон нукитэ (дзедан, чудан)
6. Нихон нукитэ

Блоки (Укэ-ваза)

1. Энкей тенто укэ (техника М. Оямы)
2. Моротэ дзёдан кокен укэ
3. Моротэ дзёдан нукитэ укэ/ Моротэ шуто йоко гедан барай.

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Тоби йоко гери
2. Тоби маваши гери
3. Кайтен гери

Формальные упражнения (Ката)

1. Янтсу
2. Сокуги Тайкиоку соно го. (Примечание *****)

Иппон кумитэ

№1

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен миги дзёдан ой цуки. Укэ защищается переходом из Хидари камае в Миги камае с Сэйкен хидари дзёдан укэ. Захватывает правую руку тори левой рукой с шагом правой ноги в Миги дзенкуцу дачи. И контратакует Миги хиджи аго учи дзёдан в подмышечную впадину.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги лоу кик. Укэ из Хидари камае дачи защищается Миги чусоку мае гери в бедро опорной ноги.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги дзёдан маваши гери. Укэ из Хидари камае дачи защищается в Хидари шико дачи с Сэйкен хидари дзёдан укэ. Перетекает в Хидари дзенкуцу дачи и завершает Сэйкен гедан гяку шита цуки.

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи, атакует с Сэйкен миги тэтсуи ороши учи.
Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзёдан шуто укэ, контратакует Миги хиджи чудан аго учи, захватывает правой рукой и продолжает Миги хиза гери.
Бьёт по левой (дальней) ноге тори, Миги ороши какато гери и завершает Миги ороши хиджи учи.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи – Миги дзенкуцу дачи, атакует с Сэйкен миги дзёдан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи защищается уходом влево-назад в Миги кокуцу дачи с Сэйкен миги ура маваши укэ.
Прихватывает бьющую руку и с тягой контратакует навстречу Миги чудан йоко гери.
Правую ногу ставит за правой ногой тори и продолжает Миги чудан хиджи учи.
И завершает Хидари дзёдан хиджи учи.

№ 3

Тори атакует из Миги кокуцу дачи переходом в Миги камае дачи с ударом Сэйкен хидари чудан гяку цуки .
Укэ защищается Моротэ шотей укэ.
Тори атакует Миги чудан мае гери.
Укэ защищается Моротэ шотей укэ.
Тори атакует Миги дзедан ой цуки.
Укэ защищается Моротэ дзедан кокен укэ (двумя руками).
Заступом за правую ногу тори и контролируя левой рукой правую руку тори, наносит в живот тори, Миги чудан шуто хизо учи.

Боевое ката (Рэншю)

№ 1

Тори атакует переходом из Хидари камае дачи в Миги камае дачи с Сэйкен дзёдан миги ой цуки.
Укэ защищается из Хидари камае дачи в Хидари кокуцу дачи с Шуто учи укэ и захват.
Тянет левой рукой на себя, контратакует Миги уракен шомен учи, после удара правой рукой делает захват изнутри правой руки тори.
И одновременно отшагивает левой ногой назад под 45 влево-назад.
Стоя правым боком к тори, продолжает Миги йоко гери.
Завершает Сэйкен хидари дзёдан гяку цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи > Миги камае дачи атакует с Сэйкен дзедан ой цуки.
Укэ из Хидари камае дачи Сэйкен хидари учи укэ + (кузуши).
Тори шаг правой ногой назад влево.
Укэ Тсури коми дачи + Хидари чудан йоко гери + Миги дзедан татэ цуки.
Тори и укэ в Камае дачи.

№ 3

Тори «разножка» Хидари камае дачи > Миги камае дачи > Хидари камае дачи с Хидари дзедан ой цуки.

Укэ из Хидари камае дачи с Хидари сото укэ > Хидари гедан барай > (кузуши) рывок на себя влево.

Миги чудан маваши гери + Хидари чудан маваши гери + Сэйкен миги дзёдан татэ цуки.

Тори и укэ в камае дачи.

Киокушин кумитэ № 9

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует с Сэйкен миги дзёдан аге цуки.

Укэ защищается переходом из Хидари камае дачи в Хидари кокуцу дачи с Хидари шуто учи укэ, затем Нака укэ и проводит захват.

Затем Тсури коми дачи правой ногой и контратака Миги уракен шомен учи.

Левое бедро к тори в профиль.

Тори отступает левой ногой назад, вырываясь из захвата.

Укэ наносит Хидари чудан йоко гери + Миги чудан чусоку маваши гери.

Захватывает за шею и продолжает Хиза ганмэн гери.

Отталкивает тори вниз.

Возврат в Хидари камае дачи.

Кондиция

1. Отжимания на указательных пальцах – 30 раз

2. Отжимания на запястьях (кокен) – 20 раз

3. Отжимания на ура кокен – 10 раз

4. Упражнения на пресс – 90 раз

5. Тоби йоко гери - 5 минут попеременно каждой ногой.

6. Поединок (кумитэ) 20 боёв - по 2 минуты. 5 Будокай боёв по 2 минуты.

Теория

Знания правил соревнования и судейской терминологии. Принципы блоков и бросков.

1 Дан

(чёрный пояс с одной золотой полосой)



Удары головой (Атама цуки)

1. Атама-мае-цуки
2. Атама-уширо-цуки

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Фури учи
2. Аго дзёдан цуки
3. Кэйто учи
4. Баратэ-учи (хлесткий удар по глазам)

Удары ногами (Гери-ваза)

1. Тоби уширо гери
2. Тоби уширо маваши гери
3. Дзёдан аго гери

Формальные упражнения (Ката)

1. Сайха
2. Гекисай шо

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори атакует из Хидари камае дачи переходом в Миги камае дачи с Сэйкен миги чудан ой цуки.

Укэ защищается из Хидари камае дачи переходом в Хидари кокуцу дачи с Хидари чудан шотей укэ (кузуши).

Захватывает руками и продёргивает на себя, с проходом за спину, в Камае дачи.

Завершает Миги кансэцу гери.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи – Миги камае дачи атакует Сэйкен миги дзёдан ой цуки.

Укэ из Хидари камае дачи защищается очень быстрым уходом влево – вперёд.

Контратакует Миги чудан йоко гери, ставит правую ногу на землю пяткой вперёд.

И завершает Хидари чудан уширо гери.

Боевое ката (Рэншю)

№ 1

Тори из Хидари камае дачи --- Хидари камае дачи атакует с Миги чудан гяку цуки, Миги гедан мае гери.

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

Укэ из Хидари камае дачи защищается Тоби кондэ назад-влево с понижением центра тяжести с Сэйкен хидари сото укэ и Хидари гедан кагитэ укэ.

Левой ногой шаг вперед с Сэйкен миги дзедан маваши цуки.

Левой ногой шаг вперед с Хидари дзедан хиджи аго учи.

Подшаг правой ногой, затем левой ногой с Хидари чудан йоко хиджи учи (влево-вниз), усилить удар правой ладонью.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи атакует захватом правой рукой за левую руку укэ с Сэйкен хидари дзедан ой цуки.

Укэ из Хидари камае дачи защищается смещением центра тяжести назад, левую ногу приводит к себе в Кокуцу дачи с рукой в Хидари шуто маваши укэ.

Захватывает левой рукой с Нака укэ и тянет к себе.

Делает шаг правой ногой, контратакует Миги дзедан хиджи аго учи.

Подшагивает левой, затем правой вправо-вперед.

Миги уширо хиджи учи (назад-вниз), усиливая удар левой ладонью.

№ 3

Тори угрожает из Миги камае дачи.

Укэ защищается переходом Хидари кумитэ дачи - Миги дзенкуцу дачи с Миги дзедан хайто учи.

Подшагом левой ноги по кругу, захватить левой рукой и рывком вывести из равновесия тори.

Заступить правой ногой за правую ногу тори, правой рукой замахнуться на Фури учи.

Размашистым движением нанести Фури учи (предплечьем) по шее.

Провести О-СОТО ГАРИ, завершить двойным добиванием Сэйкен хидари ой цуки – Сэйкен миги гяку цуки.

Киокушин кумитэ № 10

Тори атакует из Хидари камае дачи переходом в Миги камае дачи с Сэйкен дзедан ой цуки.

Укэ защищается из Хидари камае дачи переходом в Хидари кумитэ дачи обычным перемещением ног на Хидари сото укэ. Ноги в Кокуцу дачи с Хидари шуто сото укэ снаружи давить вниз и захватить.

Хидари кансэцу гери и одновременно замахнуться правой на Шуто сакоцу учи.

Миги дзедан шуто сакоцу учи. Левая нога впереди, в Камае дачи скрутиться.

Захват головы двумя руками, Миги ганмен хиза гери.

Опуская правую ногу, отвести ее назад в Хидари дзенкуцу дачи и наклонить тори вперед к полу.

Левой ногой бить коленом сбоку. Навстречу правому локтю в голову тори.

Хидари ганмен хиза гери---Миги санкаку ороши хиджи учи.

Оттолкнуть вниз.

Кондиция

1. Отжимания в упоре лежа на указательных пальцах – 10 раз
2. Отжимания в упоре лежа на указательных и больших пальцах – 30 раз
3. Отжимания в упоре лежа на запястьях (пальцы в стороны - ура кокен) – 20 раз
4. Отжимания в упоре лежа на рёбрах ладоней (шутто) – 10 раз
5. Приседания – 100 раз

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

6. Упражнения на пресс – 100 раз
7. Тоби уширо гери - 20 раз, поочередно каждой ногой.
8. Поединок (кумитэ) 25 боёв - по 2 минуты. 5 Будокай боёв по 2 мин

Теория

Претендент должен уметь обучать и полноценно объяснять базовую технику программы, уметь оказывать первую медицинскую помощь. Знать базовый принцип «Начало атаки».

2 Дан

(чёрный пояс с двумя золотыми полосами)



Стойки (Дачи-ваза)

1. Гарю-камае (стойка М. Оямы)

Удары руками (Тэ-ваза)

1. Иппон нукитэ
2. Кэйко учи
3. Мэцубуси (удар в глаза)

Формальные упражнения (Ката)

1. Канку дай;
2. Сэйенчин
3. Цуки но ката

Дзю иппон кумитэ

№ 1

Тори из Миги кокутсу-дачи > в Миги камае с Сэйкен миги дзедан ой цуки.

Укэ Хидари гарю камае с блоком Миги дзедан шотэй укэ.

Тори Сэйкен хидари чудан гяку цуки + Миги чудан мае гери.

Укэ Миги гедан кагитэ укэ с подшагом левой ноги Хидари гедан кагитэ укэ, продолжая движение, поднять ногу тори, сваливание.

№ 2

Тори из Миги кокутсу-дачи атакует с Миги чудан мае гери+Сэйкен хидари дзедан гяку цуки.

Укэ Хидари гарю-камае с блоком Хидари гедан кагитэ укэ + Хидари шуто учи укэ в Хидари кокутцу дачи; в Хидари камае дачи с Миги шита гяку цуки.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует Миги мае гери.

Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари гедан кагитэ укэ, контратакует Миги мэ цуки (мэцубуси), продолжает Миги кин гери, и завершает Миги ороши хиджи учи.

№ 4

Тори из Хидари камае дачи – Хидари камае дачи атакует с Сэйкен миги дзедан гяку цуки.

Укэ из Хидари камае дачи защищается Хидари дзедан шотей укэ. Контратакует Миги мэ цуки (мэцубуси), проводит захват и завершает Миги кин гери.

Боевое ката (Рэншю)

№ 1

Тори атакует из Хидари камае дачи Сэйкен дзедан ой цуки, с подшагом добавляет Сэйкен

KYOKUSHIN BUDOKAI KAN

дзедан гяку цуки.

Укэ защищается из Хидари камае дачи отшагом левой ногой назад-влево с Хидари сото укэ.

По кругу шагает правой ногой вперед с Сэйкен миги дзедан ой цуки.

Правую ногу возвращает к себе.

И отбивает Сото укэ, атаку тори, - Сэйкен дзедан гяку цуки.

Укэ, левую ногу заводит за правую, в Каке дачи, с Миги чудан уширо хиджи учи.

Добавляет Хидари дзедан хиджи аго учи.

И завершает Сэйкен чудан гяку цуки.

№ 2

Тори из Хидари камае дачи атакует угрозой захвата спереди руками вокруг талии.

Укэ из Хидари камае дачи защищается уходом назад-влево и тело поворачивает влево.

Контратакует Хидари хиза гери в голову, а правой рукой, навстречу колену Ороши санкаку хиджи учи.

Продолжает Хидари дзедан уракен маваши учи.

И завершает с подшагом Сэйкен миги чудан татэ цуки.

№ 3

Тори атакует захватом спереди за талию укэ, голова с левой стороны укэ.

Укэ защищается переносом центра тяжести назад.

Малым шагом правой делает отшаг назад-влево.

Левой ногой малый шаг назад-влево, с поворотом тела влево.

Хидари хиза гери/Миги ороши санкаку хиджи учи (навстречу колену) целить в голову.

Хидари дзедан уракен маваши учи (или ой цуки дзедан).

С подшагом правой, завершает Миги татэ цуки чудан.

Поединок (Кумитэ)

32 боёв по 2 минуты. 8 Будокай боёв по 2 минуты

3 Дан

(чёрный пояс с тремя золотыми полосами)



Формальные упражнения (Ката)

1. Сэйпай
2. Суси хо
3. Санчин - Тэншо
4. Гарю

Боевое ката (Рэншю)

№ 1

Тори атакует с шагом и проводит захват сзади за талию.

Укэ защищается шагом правой/левой назад-влево и контратакует Миги дзедан уширо хиджи учи.

Выполняет круговой блок Энкей тенто укэ с ударом Сэйкен хидари дзедан гяку цуки.

Хидари гедан шотей учи и, подшагивая правой/левой, завершает Сэйкен миги ой цуки в голову.

№ 2

Тори атакует из Хидари камае со спины укэ ударом Сэйкен миги дзедан ой цуки.

Укэ защищается из Хидари камае дачи шагом вперёд с уклоном от удара.

Проводит Хидари гедан уширо аго гери.

Поворачивает голову налево и возвращает ногу в Хидари камае.

Добавляет поворотом через спину, Миги дзедан ура тэтсуи йоко учи.

И завершает подшагом правой ногой с Сэйкен хидари чудан гяку цуки.

№ 3

Тори из Хидари камае дачи атакует Сэйкен миги гяку цуки с захватом отворотов кимоно на уровне груди.

Укэ из Хидари камае дачи защищается переносом центра тяжести назад-вправо, поворотом туловища вправо.

Правой рукой захватить правую руку тори, свести плечи вперед.

Правой ногой отшаг назад-вправо, влево, принять Ура дзенкуцу дачи.

Левой рукой по дуге снизу-направо-вверх нанести удар «крутящий локоть» Хидари дзедан хиджи аго учи по локтевому суставу.

Правой ногой Мавашу хиза гери.

И завершает выпадом правой с Сэйкен дзедан ой цуки.

Поединок (Кумитэ)

40 боёв по 2 минуты. 10 Будокай боёв по 2 минуты

Примечание.

* **Ката дачи:** 1.Хайсоку дачи – 2.Мусуби дачи – 3.Хейко дачи – 4.Учи фудо дачи – 5.Фудо дачи – 6.Санчин дачи – 7.Кокуцу дачи – 8. Кумитэ дачи – 9.Дзю камае тэ дачи – 10.Дзенкуцу дачи – 11.Киба дачи – 12.Шико дачи – 13.Какэ дачи – 14.Тсуру аши дачи – 15.Неко аши дачи – 16.Тсури коми дачи – 17.Моро аши дачи – Закончить 18.Фудо дачи.

** **Тайкиоку дзёдан соно ичи:** Рисунок ката как тайкиоку. Все стойки санчин дачи. Из Фудо дачи – Хидари санчин дачи с блоком Сэйкен хидари дзёдан укэ – Миги санчин дачи с ударом Сэйкен дзёдан ой цуки. Поворот. Миги санчин дачи с блоком Дзёдан укэ – Хидари санчин дачи с ударом Ой цуки. Длинные дорожки: первая - блок Дзёдан укэ и 3 удара Ой цуки.
Вторая – 4 блока Дзёдан укэ.

*** **Сокуги Тайкиоку сонно йон:** Из Фудо дачи - Хидари йоко гери дзёдан – Миги ороши сото какато гэри. С поворотом Миги йоко гери дзёдан – Хидари ороши сото какато гери. Длинные дорожки:йоко гери и 3 удара Ороши учи какато гери.

**** **Сокуги Тайкиоку сонно го:** Из Фудо дачи – Хидари йоко тоби гери – Миги мае тоби гери. С поворотом Миги йоко тоби гери – Хидари мае тоби гери. Длинные дорожки: Йоко тоби гери и 3 Мае тоби гери.

—