

ПРОГРАММА ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 14 ЛЕТ

10 кю (первая нашивка):

1. Передвижения в сувари вадза (на коленях):

- маэ сикко (движение вперед);
- усиро сикко (движение назад).

2. Страховки:

- маэ укеми (падение вперед);
- усиро укеми (падение назад).

3. Техники тачи вадза:

- Кататэ дори, базовые входы (тай но хэнко):
 - вход тэнкан;
- Коса дори, *иккё*, вариант ура;

Техники сувари вадза:

- Рётэ дори, *кокю хо*.

4. Стойки и передвижения:

- тэнкан (вращение на передней ноге);
- кайтэн (вращение без движения ног);
- ирими тэнкан.

5. Дополнительные требования:

- лотос;
- 10 отжиманий;

9 кю (вторая нашивка):

1. Передвижения в сувари вадза (на коленях):

- маэ сикко (движение вперед);
- усиро сикко (движение назад).

2. Страховки:

- маэ укеми (падение вперед);
- усиро укеми (падение назад);
- суми отоси (хват кататэ дори, страховка усиро укеми).

3. Техники тачи вадза:

- Кататэ дори, базовые входы (тай но хэнко):
 - вход тэнкан;
- Коса дори, иккё, вариант ура;
- Коса дори, *сихо наге*, вариант омотэ;

Техники сувари вадза:

- Рётэ дори, *кокю хо*.

4. Стойки и передвижения:

- тэнкан (вращение на передней ноге);
- кайтэн (вращение без движения ног);
- ирими тэнкан.

5. Дополнительные требования:

- лотос;
- 10 отжиманий;

8 кю (третья нашивка):

1. Передвижения в сувари вадза (на коленях):

- маэ сикко (движение вперед);
- усиро сикко (движение назад);
- тэнкан (вращение).

2. Страховки:

- маэ укеми (падение вперед);
- усиро укеми (падение назад);
- суми отоси (хват кататэ дори, страховка усиро укеми).

3. Техники тачи вадза:

- Кататэ дори, базовые входы (тай но хэнко):
 - вход тэнкан;
- Коса дори, иккё, вариант ура;
- Коса дори, *сихо наге*, вариант омотэ;
- Кататэ дори, *сихо наге*, вариант ура;

Техники сувари вадза:

- Рётэ дори, *кокю хо*.

4. Стойки и передвижения:

- тэнкан (вращение на передней ноге);
- кайтэн (вращение без движения ног);
- ирими тэнкан.

5. Дополнительные требования:

- лотос;
- 10 отжиманий;

6. Рекомендуется:

- Коса дори, *тэ ходоки*.

7 кю (четвертая нашивка):

1. Передвижения в сувари вадза (на коленях):

- маэ сикко (движение вперед);
- усиро сикко (движение назад);
- тэнкан (вращение).

2. Страховки:

- маэ укеми (падение вперед);
- усиро укеми (падение назад);
- суми отоси (хват кататэ дори, страховка усиро укеми).

3. Техники тачи вадза:

- Кататэ дори, базовые входы (тай но хэнко):
 - вход тэнкан;
- Коса дори, иккё, вариант ура;
- Коса дори, *сихо наге*, вариант омотэ;
- Кататэ дори, *сихо наге*, вариант ура;
- Пересечение рук (шомен ути), *ирими наге*, вариант омотэ (короткая форма);

Техники сувари вадза:

- Рётэ дори, *кокю хо*.

4. Стойки и передвижения:

- тэнкан (вращение на передней ноге);
- кайтэн (вращение без движения ног);
- ирими тэнкан.

5. Дополнительные требования:

- лотос;
- 10 отжиманий;

6. Рекомендуются:

- Коса дори, *тэ ходоки*.

6 кю (жёлтый пояс):

1. Передвижения в сувари вадза (на коленях):

- маэ сикко (движение вперед);
- усиро сикко (движение назад);
- тэнкан (вращение).

2. Страховки:

- маэ укеми (падение вперед);
- усиро укеми (падение назад);
- суми отоси (хват кататэ дори, страховка усиро укеми).

3. Техники тачи вадза:

- Кататэ дори, базовые входы (тай но хэнко):
 - вход тэнкан;
- Коса дори, иккё, варианты омотэ и ура;
- Коса дори, *сихо наге*, варианты омотэ и ура;
- Кататэ дори, *сихо наге*, варианты омотэ и ура;
- Пересечение рук (шомен ути), *ирими наге*;
- Кататэ дори, *котэ гаэси*.

Техники сувари вадза:

- Пересечение рук (шомен ути), *иккё, варианты омотэ и ура*.
- Рётэ дори, *кокю хо*.

4. Стойки и передвижения:

- тэнкан (вращение на передней ноге);
- кайтэн (вращение без движения ног);
- ирими тэнкан.

5. Дополнительные требования:

- лотос;
- 10 отжиманий;

6. Рекомендуется:

- Коса дори, *тэ ходоки*.