

СОЮЗ МАСТЕРОВ СЕТОКАН РЮ КАЗЭ ХА В РОССИИ
UNION DES MAÎTRES SHOTOKAN RYU KAZE HA RUSSIE

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 1-3 ДАН IKS KASE HA WF

Уровень	Техника Казэ Ха	Кихон	Уходы	Ката	Кумитэ
1 ДАН	<p>Техника выполняется на месте и в движении</p> <p>1. 4 блока открытой рукой Шуто укэ дзёдан + гьяку цуки Тэйшо укэ эчудан + гьяку цуки Какэ-тэ укэ чудан + гьяку цуки Отоши укэ чудан+ гьяку цуки</p> <p>2. 5 блоков закрытой Какэ укэ (удэ укэ) + гьяку цуки Учи укэ чудан + гьяку цуки Сото укэ чудан + гьяку цуки Отоши укэ чудан + гьяку цуки Гедан барай укэг едан + гьяку цуки</p> <p>3. Базовая техника рук (ikite) 9 блоков. Выполняется на месте с одной руки. Шуто укэ дзодан Тэйшо укэ дзодан Тэйшо укэ чудан Шуто укэ чудан Татэ шуто укэ чудан Какэ тэ укэ чудан Отоши укэ чудан Гедан барай укэ гедан Нагаши укэ гедан</p>	<p>Техника выполняется из Фудо дачи (исходное положение)</p> <p>1. Маэ ни (вращение на передней ноге) кибэ дачи + уракен учи переход в дзенкуцу дачи + гьяку цуки</p> <p>2. Маэ ни йокогери + шуто учи дзёдан + гьяку нукитэ учи дзёдан</p> <p>3. Маэ ни мавашигеричудан + шуто учи дзёдан + гьяку цуки чудан</p> <p>Техника баланса и равновесия. Выполняется в стойке на одной ноге все удары.</p> <p>4. Маэ гери + уширо гери+ йоко гери + мавашигери</p>	<p>Техника (unsukus) демонстрируется как самостоятельно, так и в паре.</p> <p>1. Маэ ни ёриаши маэ тэ цуки. Уширо ни ёриаши гедан барай укэ.</p> <p>2. Уход с линии атаки (на закрытие) передней ногой тэ-нагаши укэ, смещение задней ноги (под углом 45-90 градусов + гьяку цуки</p> <p>3. Уход с линии атаки (на открытие) передней ногой гедан барай укэ, смещение задней ноги (под углом 45-90 градусов + гьяку цуки</p> <p>4. Уход с линии атаки (на закрытие) какэ дачи тэ-нагаши укэ дзёдан замах на уракен учи, уход в фудо дачи (под углом 90 градусов) уракен учи дзёдан + гьяку цуки чудан.</p>	<p>Знание и демонстрация ката и бункай ката.</p> <p>Хэйан шодан Хэйан нидан Хэйан сандан Хэйан йоидан Хэйан годан Текки шодан Бассай дай</p>	<p>Кихон иппон кумитэ</p>

2 ДАН	<p>Базовая техника рук (ikite) 9 блоков. Выполняется как на месте так и в движении. Одной рукой и двумя руками. Шуто укэ дзёдан Тейшо укэ дзёдан Тейшо укэ чудан Шуто укэ чудан Татэ шуто укэ чудан Какэ тэ укэ чудан Отоши укэ чудан Гедан барай укэ гедан Нагаши укэ гедан</p> <p>Техника дистанций. Выполняется на месте и в движении. О-вадза Шу-вадза Ко-вадза Удары: Цуки, маэ гери, маваши гери, йоко гери</p>	<p>Техника выполняется из Фудо дача (исходное положение) 1. Маэ ни кибя дачи + татэ эмпи учи дзёдан, (переход) в дзенкуцу дачи + гьяку цуки 2. Маэ ни дзенкуцу дачи + маваши эмпи учи дзёдан 3. Маэ ни кибя дачи + йоко эмпи учи дзёдан/чудан 4. Маэ ни дзенкуцу дачи + учи укэ чудан, (вторая рука выпрямлена внизу, кисть раскрыта) +хайто учи дзёдан 5. Маэ ни дзенкуцу дачи + гедан барай укэ гедан + тейшо учи дзёдан 6. Маэ ни дзенкуцу дачи какэ укэ дзёдан + гьяку ура цуки дзёдан</p>		<p>Знание и демонстрация ката и бункай ката. Канку дай Дзион Эмпи Хангетцу Текки нидан</p>	<p>Дзю иппон кумитэ</p>
3 ДАН	<p>Базовая техника рук (ikite) 9 блоков. Выполняется как на месте так и в движении. Одной рукой и двумя руками. Умение выполнять блоки с контратакой (hente). И демонстрацией блоков с otabaya Шуто укэ дзёдан Тейшо укэ дзёдан Тейшо укэ чудан</p>		<p>Техника (unsukus) демонстрируется как самостоятельно, так и в паре. Выполнение блока с контратакой. Хидари, миги. Маэ ни, уширо ни Варианты: Ёриаши Маэ ни ёри аши маэ тэ цуки.</p>	<p>Знание и демонстрация ката и бункай ката. Джитэ Канку шо Бассай шо Ганкаку</p>	<p>Дзю иппон кумитэ Демонстрация двух видов атак (одиночные атаки, серия из двух ударов в атаке)</p>

	<p>Шуто укэ чудан Татэ шуто укэ чудан Какэ тэ укэ чудан Отоши укэ чудан Гедан барай укэ гедан Нагаши укэ гедан</p> <p>Техника дистанций. Выполняется на месте и в движении.</p> <p>О-вадза Шу-вадза Ко-вадза Удары: Цуки, маэ гери, маваши гери, йоко гери, уширо гери</p>		<p>Уширо ни ёри аши гедан барай укэ. Мавариаши Уход с линии атаки (на закрытие) передней ногой тэ-нагаши укэ, смещение задней ноги (под углом 45-90 градусов + гьяку цуки</p> <p>Уход с линии атаки (на открытие) передней ногой гедан барай укэ, смещение задней ноги (под углом 45-90 градусов + гьяку цуки</p> <p>Уход с линии атаки (на закрытие) какэ дачи тэ-нагаши укэ дзёдан замах на уракен учи, уход в фудо дачи (под углом 90 градусов) уракен учи дзёдан + гьяку цуки чудан. Окури аши Уход с линии атаки (на закрытие) задней ногой тэ-нагаши укэ, смещение передней ноги (под углом 45-90 градусов + гьяку цуки</p>		
--	--	--	---	--	--