



Федерація Бойових Єдиноборств

ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ НА 10-7 кю

I група: 10-7 кю

На цьому етапі складається загальне попереднє уявлення про виконання рухів. Увага зосереджується не на швидкості і силі, а на правильності виконання кінцевої стійки, ударів і блоків. Таким чином з'являється основа для подальшого вивчення більш складних рухів.



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 10 КЮ

Учні, які займаються у клубі не менше одного місяця мають право скласти іспити на 10 кю. Для цього потрібно придбати будо-паспорт ФБЄ та сплатити членські внески. Програма іспиту включає в себе знання загальних термінів, команд та рахунку, без розуміння яких не можливе подальше тренування.

Наявність 10 кю дає можливість учню приймати участь у змаганнях.

Загальні поняття

КАРАТЕ (яп. «кара» - пуста, «те» - рука)

КАРАТЕ-ДО – шлях карате

КІЯ-Й – вихід енергії в удар, досягається за допомогою викрику.

КІМЕ – напруження в кінці удару.

ШОМЕНІ-РЕЙ – уклін символічній святині, або місцю, де розташована суддівська або екзаменаційна комісія.

СЕНСЕЙ-НІ-РЕЙ – уклін вчителю, майстру або керівнику клубу карате-до.

ОТОГАЙ-НІ-РЕЙ – взаємне привітання.

Рахунок.

ІЧІ – 1

СІ – 4

СІЧІ – 7

НІ – 2

ГО – 5

ХАЧІ – 8

САН – 3

РОКУ – 6

КУ – 9

ДЗЮ – 10

Команди.

ЙОЙ – приготуватись (увага)

СЕЙ-ДЗА – перейти до позиції сидячи.

МОКУСО – медитація



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 9 КЮ

Для здачі іспиту на 9 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте	Ката
	Стійка	Техніка		
9 кю білий пояс	Зк.в.	Чудан Оі-цукі	Гохон куміте: (5 кроків) Примітка: Кіхон, куміте і ката під рахунок.	Такіоку Шодан
	Зк.в.	Чудан гіако-цукі		
	Зк.в.	Аге-уке		
	Зк.в.	Сото-уке		
	Зк.в.	Гедан-барай		
	Зк.в.	Мае-гері		
ПОМИЛКИ		<u>Помилки, яких треба уникати.</u> 1) Неправильна траєкторія рухів руками і ногами. 2) Погані стійки (неправильне положення центра ваги). 3) Надмірний розворот плечей. 4) Погляд у землю. 5) Під час Гохон-Куміте удари поза ціль.		
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1. 15 віджимань на долонях 2. 15 ударів мае-гері стоячі на одній нозі		



Загальні терміни.

ТОРІ – той, хто атакує
УКЕ – той, хто захищається
КІХОН – виконання технічних вправ без партнера
КАТА – форма, комплекс рухів, бій з умовним партнером
КУМІТЕ – двобій, спаринг
ГОХОН-КУМІТЕ – умовний учбовий спаринг на 5 кроків
ОСС – традиційна форма привітання

Рівні і сторони.

ДЖОДАН – верхній рівень
ЧУДАН – середній рівень
ГЕДАН – нижній рівень
ХІДАРІ – ліва сторона
МІГІ – права сторона

Удари.

ОІ-ЦУКІ – удар однойменною рукою в зенкуцу-дачі
ГІЯКУ-ЦУКІ – удар різнойменною рукою в зенкуцу-дачі
МАЄ-ГЕРІ – прямий удар ногою вперед

Команди.

ХАДЖИМЕ – почати
ЯМЕ – закінчити
МАВАТ – поворот

Стійки.

КІБА-ДАЧІ – стійка “вершника”
ЗЕНКУЦУ-ДАЧІ – передня стійка.
МІСУБІ-ДАЧІ – стійка готовності, стопи розставлені в сторони під кутом 45°, п’яти разом
ХАЧИДЖИ-ДАЧІ – стійка з розставленими ногами, стопи як в місубі-дачі
ХЕЙСОКУ-ДАЧІ – стійка готовності, стопи разом

Блоки.

АГЕ-УКЕ – верхній блок
СОТО-УКЕ – блок передпліччям (ззовні в середину)
УЧІ-УДЕ-УКЕ – блок передпліччям (з середини назовні)
ГЕДАН-БАРАЙ – нижній блок

В “ката” ми вчимося блокувати атаки уявних противників та контратакувати, застосовуючи широкий діапазон техніки. В “куміте” ми вчимося застосовувати проти одного, або декількох противників різноманітну техніку, яку містить “ката”.

Основна мета Гохон куміте – тренування фундаментальної техніки. Воно вчить фізичної і психологічної готовності, диханню і пересуванню в стійках. Під час виконання тулуб і голова знаходяться на одній вертикальній лінії. Рухи виконуються швидко і послідовно 5 разів.



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 8 КЮ

Для здачі іспиту на 8 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте	Ката
	Стійка	Техніка		
8 кю жовтий пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд., Чд.)	Гохон куміте: (5 кроків) Примітка: Кіхон, куміте і ката без рахунку.	Хейан Шодан
	Зк.в.	Чудан гіако-цукі		
	Зк.н.	Аге-уке		
	Зк.в.	Сото-уке		
	Зк.н.	Учі-уке		
	Кк.в.	Шуто-уке		
	Зк.в.	Гедан-барай		
	Зк.в.	Має-гері		
	Кб.	Йоко-гері кеаге		
Зк.в.	Маваші-гері			
ПОМИЛКИ			<u>Помилки, яких треба уникати.</u> 1) Стопи в стійках не знаходяться всією площиною на землі. 2) Задня нога у стійці зенкуцу-дачі зігнута в коліні 3) Нахил верхньої частини тіла під час переміщення вперед в зенкуцу-дачі. 4) Недостатньо притягнуті кулаки (хікіте). 5) Недостатньо стиснуті кулаки. 6) Погляд у землю.	
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ			1. 20 віджимань на кулаках. 2. 15 ударів йоко-гері кеаге.	

Загальні терміни:

Стійки.

КОКУЦУ-ДАЧІ – задня стійка
ШИЗЕНТАЙ – природне положення

Напрямок.

ЙОКО – в сторону
ТАТЕ – вертикальний

Удари.

ЙОКО-ГЕРІ КЕАГЕ – удар ногою направлений вгору і в сторону.
ТЕЦУІ-УЧІ – удар “молот” зовнішньою боковою частиною кулака.
МАВАШИ-ГЕРІ – круговий удар

Блоки.

ШУТО-УКЕ – блок ребром долоні



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 7 КЮ

Для здачі іспиту на 7 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте	Ката
	Стійка	Техніка		
7 кю оранжевий пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд, Чд)	Санбон куміте: (3 кроки) на ліву сторону 1 і 2 зв'язки	Хейан Нідан
	Зк.в.	Чд. гіако-цукі		
	Зк.н.	Аге-уке/гіако-цукі		
	Зк.в.	Сото-уке/гіако-цукі		
	Зк.н.	Учі-уке/гіако-цукі		
	Зк.в.	Гедан-барай/гіако-цукі		
	Кк.в.	Шуто-уке		
	Зк.в.	Мас-гері		
	Зк.в.	Маваші-гері		
	Кб.	Йоко-гері кеаге		
Кб.	Йоко-гері кекомі			
ПОМИЛКИ		<u>Помилки, яких треба уникати.</u> 1) Погана стійка (підняте плече, зігнуте зап'ястя в кінці удару цукі). 2) Недостатньо підняте коліно в момент удару ногою. 3) Під час Санбон-Куміте неправильна дистанція в момент атаки і контратаки. 4) Під час Санбон-Куміте неправильна дистанція в момент атаки і контратаки. 5) Неправильна робота тазу. 6) Помилки з попередніх кю.		
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1. 25 віджимань на кулаках. 2. 15 ударів маваші-гері.		



Загальні поняття:

САНБОН КУМІТЕ – умовний учбовий спаринг на 3 кроки.

Атаки виконуються послідовно на три рівні. Атакуючий концентрується на м'язах черевного пресу, той хто захищається блокує рішуче, уважно слідкує за диханням і рухами противника.

Загальні терміни:

Стійки.

ГІАКО-ХАНМІ – напівоберт тулуба у зворотню сторону

Удари.

УРАКЕН-УЧІ – швидкий удар тильною частиною кулака

НІХОН-НУКІТЕ – рука „спис”

ЙОКО-ГЕРІ(КІКОМІ) – удар поштовхом в сторону

КІЗАМІ-ЦУКІ – прямий короткий удар (з обертанням тазу)

Блоки.

МОРОТЕ-УКЕ – підсилений блок передпліччям

ХАЙВАН-УКЕ – блок зовнішньою стороною передпліччя