



Федерація Бойових Єдиноборств

ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ НА 6-4 кю

II група: 6-4 кю

На цьому етапі починається поглиблене вивчення техніки виконання елементів. Рухи, які демонструються, повинні проводитись плавно та безперервно. Правильне розташування ваги тіла у стандартних стійках допомагає узгодити рухи. В кінцевій фазі помітно напруження м'язів. Ступінь оволодіння елементом доводиться до рівня стійкої автоматизованої навички, завдяки чому учень виконує елементи рухів в різних умовах (чемпіонати федерації та області, показові виступи та ін.).



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 6 КЮ

Для здачі іспиту на 6 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте		Ката
	Стійка	Техніка			
6 кю зелений пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд, Чд)	Кіхон іпон куміте. (з двох боків 1 зв'язка)		Хейан Сандан
	Зк.в.	Санбон гіако-цукі (Чд, Дж, Чд)	Торі	Уке	
	Зк.н.	Аге-уке/гіако-цукі	1.Оі-цукі Дж	Зв №1	
	Зк.в.	Сото-уке/йоко-емпі-учі	2.Оі-цукі Чд	Зв №1	
	Зк.н.	Учі-уке/кізамі-цукі/ гіако-цукі	3.Має-гері Чд	Зв №1	
	Кк.в.	Шуто-уке/тате-нукіте	4.Йоко-гері кекомі Чд	Зв №1	
	Зк.в.	Має-гері/рен-гері Чд, Дж	5. Маваши-гері Дж	Зв №1	
	Зк.в.	Маваши-гері Дж	Санбон куміте 1 і 2 зв'язки 3 лівого та правого боків		
	Кб.	Йоко-гері кеаге			
	Кб.	Йоко-гері кекомі			
Зк.н.	Уширо-гері				
ПОМИЛКИ		Помилки, яких треба уникати. 1) Неправильне пересування центра ваги тіла. 2) Недостатнє відведення ударної ноги назад. 3) Неправильне включення стегон під час виконання блоків. 4) Втрата рівноваги у стійках. 5) Неправильне дихання під час виконання технік.			
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1. 30 віджимань на кулаках. 2. 10 ударів йоко-гері кекомі.			



Загальні поняття:

КІХОН-ІПОН-КУМІТЕ – умовний спаринг на один крок.

Ціль – навчитись пересуванням в різних напрямках та з різних позицій з застосуванням техніки захисту і атаки.

Спочатку супротивники стоять в місубі-дачі, дивляться в очі один одному. Торі приймає позицію гедан камає, попереджає про свій напад і рішуче атакує, одночасно концентруючи енергію кі на точці нижче пупка (тандемі). Атака повинна виконуватись з максимальною швидкістю і силою. Торі також повинен слідкувати за диханням укі. Укі в одночасно з торі відходить з блоком назад і негайно контратакує.

Загальні терміни:

Удари.

ЕМПІ-УЧІ – удар ліктем

ФУМІКОМІ – “штампуючий” крок ногою

РЕН-ГЕРІ – переміжний удар ногою

УШИРО-ГЕРІ – удар ногою назад

Блоки.

КОСА-УКЕ – схрещений блок

ОСАЄ-УКЕ – захист надавленням

ЕМПІ-УКЕ – блок ліктем



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 5 КЮ

Для здачі іспиту на 5 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

Кю	Кіхон		Куміте		Ката
	Стійка	Техніка			
5 кю черво- ний пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі (Дж, Чд, Чд)	Кіхон іпон куміте		Хейан Йодан
	Зк.в.	Санбон гіако-цукі (Чд, Дж, Чд)	Торі	Уке	
	Зк.н.	Аге-уке/гіако-цукі	1.Оі-цукі Дж	Зв №1,2,3	
	Зк.в.	Сото-уке/йоко-емпі-учі	2.Оі-цукі Чд	Зв №1,2,3	
	Зк.н.	Учі-уке/кізамі-цукі/ гіако-цукі	3.Має-гері Чд	Зв №1,2,3	
	Кк.в.	Шуто-уке/має-аши-гері/тате- нукіте	4.Йоко-гері кекомі Чд	Зв №1,2	
	Зк.в.	Має-гері/рен-гері Чд, Дж	5.Маваши-гері Дж	Зв №1,2	
	Зк.в.	Маваши-гері/рен-гері Чд, Дж			
	Кб.	Йоко-гері кеаге			
	Кб.	Йоко-гері кекомі			
Зк. в	Уширо-гері (на 2 рахунки)				
ПОМИЛКИ		Помилки, яких треба уникати. 1) Неправильна координація рухів. 2) Недостатня плавність та безперервність рухів. 3) Високе положення центра ваги у всіх кінцевих стійках. 4) Підняття центра ваги під час переходів. 5) Неодночасне закінчення рухів (руками, стегнами, ногами). 6) Під час Куміте недостатня концентрація, неправильна дистанція, форма виконання техніки. 7) Помилки з попередніх кю.			
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1. 35 віджимань на кулаках. 2. 10 ударів має-гері + маваши-гері.			



Загальні терміни:

Стійки.

КОСА-ДАЧІ – схрещена стійка

НЕКО-АШІ-ДАЧІ – „кошача” стійка

Удари.

МАЄ-ЕМПІ-УЧІ – прямий передній удар ліктем

ХІЗА-ГЕРІ – удар коліном

Блоки.

ДЖУДЖИ-УКЕ – захист руками, схрещеними в передпліччях

ХАЙШУ-УКЕ – блок тильною стороною руки

КАКІВАКІ-УКЕ – захист зворотнім блоком-клином

МОРОТЕ-КУБІ-ОСАЄ – давлячий захват двома руками



ПРОГРАМА СКЛАДАННЯ ІСПИТУ НА 4 КЮ

Для здачі іспиту на 4 кю треба обов'язково прийняти участь у змаганнях.

4 кю синій пояс	Зк.в.	Санбон оі-цукі Дж, Чд, Чд	Кіхон іпон куміте. (всі зв'язки, у будь-якій послідовності)		Хейан Годан
	Зк.в.	Санбон гіако-цукі Чд, Дж, Чд	Торі	Уке	
	Зк.н.	Аге-уке/гіако-цукі	1.Оі-цукі Дж	Зв №1,2,3,4,5	
	Зк.в.	Сото-уке/йоко-емпі-учі/ уракен/гіако-цукі	2.Оі-цукі Чд	Зв №1,2,3,4,5	
	Зк.н.	Учі-уке/кізамі-укі/гіако-цукі	3.Має-гері Чд	Зв №1,2,3,4,5	
	Кк.н.	Шуто-уке/має-аши-гері/тате- нукіте	4.Йоко-гері- кекомі Чд	Зв №1,2,3	
	Зк.в.	Має-гері/рен-гері Чд, Дж	5.Маваши-гері Дж	Зв №1,2,3	
	Зк.в.	Маваши-гері/рен-гері Чд, Дж			
	Зк.в.	Уширо-гері			
	Кб.	Йоко-гері кеаге			
	Кб.	Йоко-гері кекомі			
ПОМИЛКИ		Помилки, яких треба уникати. 1) В кінцевій фазі техніки помилка в Кіме (недостатньо притягнуті кулаки до боків, недостатньо укріплені руки, ноги і тіло). 2) Втрата рівноваги під час поворотів, ударів ногами. 3) Неправильна дистанція під час Куміте. 4) Помилки з попередніх кю.			
НОРМАТИВИ ФІЗИЧНОЇ КОНДИЦІЇ		1. 40 віджимань на кулаках. 2. 10ударів уширо-гері.			

Загальні терміни:

Стійки.

МАНДЖУ-КАМАЄ – камає з блоком манджу-уке “хвіст дракона”

РЕНОДЖІ-ДАЧІ – L-подібна позиція

КАГІ-КАМАЄ – стійка з рукою гаком, камає “падаючої води”

Удари.

МІКАДЗУКІ-ГЕРІ – удар ногою “півмісяць”

Блоки.

НАГАШИ-УКЕ – захист відбиванням

МАНДЖУ-УКЕ – гедан-барай з положенням протилежної руки в джодан учі-уде-уке