

# 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*.