



1. Акробатические элементы:

кувырок вперёд через голову с группировкой

кувырок назад через голову

"мостик"

"свечка"

стойка на голове (можно стоять с согнутыми коленями, поставленными на локти)

2. Простые страховки (укеми) при падениях:

вперёд на живот и руки (при этом руки через сгибание в локтях амортизируют падение)

назад на спину (при этом голова не касается пола, а руки, своим ударом об поверхность земли, гасят силу падения)

на бок (при этом голова не касается пола, а руки, своим ударом об поверхность земли, гасят силу падения)

вперёд "рыбкой" - падение вперёд на согнутые руки, с перекатом через грудь на живот (можно стоя на коленях)

мае-укеми (перекат через переднюю руку и плечо вперёд перед собой, при этом голова не касается пола)

усиро-укеми (перекат через плечо назад, при котором голова не касается пола)

3. Знание стоек (камаэ) и их смена:

киба дати (стойка "всадника") - статичная боевая стойка.

дзенкуцу дати (основная атакующая стойка; стойка может быть как левосторонней, так и правосторонней)

хидари камае (левосторонняя стойка: левая нога спереди, правая - сзади)

миги камае (правосторонняя стойка: правая нога спереди, левая - сзади)

смена стоек (левосторонняя стойка меняется на правостороннюю и наоборот)

4. Прямолинейные перемещения из хидари камае и миги камае:

цуги-аси, 1-ая форма (скользящий шаг вперёд без смены позиции, начинающийся толчком задней ноги)

цуги-аси, 2-ая форма (подскок прыжком вперёд - в сторону на 45° без смены позиции)

аюми-аси, 1-ая форма (скользящий шаг вперёд задней ногой, со сменой позиции)

аюми-аси, 2-ая форма (скользящий двойной шаг вперёд через скрещивание ног, начиная с задней ноги)

5. Круговые перемещения из хидари камае и миги камае:

тенкай (разворот на месте на 180 градусов)

мае тенкан (разворот круговым шагом задней ногой вперёд вокруг передней ноги на 180 градусов)

усиро тенкан (разворот круговым шагом задней ногой за спину вокруг передней ноги на 180 градусов)

ирими тенкан (двойной разворот двумя шагами вперёд со скручиванием на 180 градусов, начиная с задней ноги)

6. Индивидуальное выполнение одиночных ударов на месте из стойки "дзенкуцу-дати" (атакующая стойка):

дзёдан-цуки (прямой удар кулаком перед собой в верхний уровень)

тюдан цуки (прямой удар кулаком перед собой в средний уровень)

гедан-цуки (прямой удар кулаком перед собой в нижний уровень)

ёко маваси-цуки (круговой удар кулаком перед собой в верхний, средний или нижний уровень)

агэ-цуки (удар кулаком снизу вверх, апперкот)

уракен цуки (удар внешней частью кулака от себя в разные уровни)

ороси гедан-цуке (удар сверху вниз, добивающий)

мае гери (прямой удар стопой ноги или пяткой вперёд перед собой)

йоко гери (прямой удар пяткой или внешним ребром стопы в сторону от себя)

усиро гери (прямой удар пяткой назад за спину)

маваси гери (круговой удар ногой в средний уровень)

гедан маваси-гери (круговой удар ногой в нижний уровень, лоу-кик)

хидза-гери (удар коленом, выполняемый в трёх направлениях: снизу-вверх; вперёд; сбоку)

7. Показ основных захватов за руки:

йоко ай-ханми катате-дори (одноимённый захват сбоку : правой рукой за правую руку, или наоборот)

йоко гяку-ханми катате-дори (разноимённый захват сбоку : правой рукой за левую руку, или наоборот)

йоко мороте-тори (захват сбоку двумя руками за одну руку)

усиро риоте тори (захват сзади двумя руками)

ката тори (захват за плечо: спереди, сзади, сбоку)

риоката тори (за два плеча спереди и сзади)

рио соде тори (за два рукава, локтя спереди и сзади)

ёри тори (захват за отворот доги) - может быть спереди и сзади

8. Формы-упражнения, выполняемые с партнёром:

1. круговые перехваты катате-тори (из позиций ай-ханми-, гяку-ханми камае)

2. Освобождение от захватов партнёра, выполняемые с уходом с линии атаки:

сбоку за руки

сзади за руки

за плечо

за два плеча

за локти

за отворот доги спереди и сзади

3. Захват "рукожатие" - форма учи-кайтен санкё осае(вход под руку партнёра и "тенкай") + рубящее движение двумя руками сверху вниз с разворотом

4.Хват за бедро сзади (стойка кибя-дати) - опрокидывание на живот через контроль никкё осае

9. Технический приём:

1. Захват спереди за волосы - форма опрокидывания на живот через контроль юби-дори осае.

2. Захват усиро ёри тори (сзади за отворот кимоно партнёра) - техника с контролем никкё (опрокидывание на живот через нырок под руку и болевое скручивание кисти), конечный контроль на прямой локоть

10. Физические нормативы:

отжимания от пола в упоре лёжа

поднятие корпуса лёжа на спине и руками за головой (при этом пятки не отрываются от пола)

поднятие корпуса лёжа на животе и руками за головой (при этом руки на голове в замке)

выпрыгивание вверх из позиции сидя на корточках

вис на турнике с прямыми руками