

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Maе (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Кузурэ кэса гатамэ	Kuzure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из под руки

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Кузурэ кэса гатамэ	Kuzure kesa gatame	Удержание сбоку с захватом из под руки

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Ката-гатамэ	kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Ката-гатамэ	kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

3 КЮ. ЗЕЛЕНЬ ПЯС.**НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Иппон сеой нагэ	Ippon seoi nage	Чистый бросок через плечо
Эри сеой нагэ	Eri seoi nage	Бросок с захватом рукава и разносторонний отворот
Моротэ сеой нагэ	Morote seoi nage	Бросок с захватом за рукав и односторонний отворот
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Сото макикоми	Soto mskikomi	Бросок через спину с захватом руки под плечо
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Содэ цури коми гоши	Sode tsuri komi goshi	Бросок через бедро с захватом за два рукава
Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

3 КЮ. ЗЕЛЕНЬ ПЯС.**НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Иппон сеой нагэ	Ippon seoi nage	Чистый бросок через плечо
Эри сеой нагэ	Eri seoi nage	Бросок с захватом рукава и разносторонний отворот
Моротэ сеой нагэ	Morote seoi nage	Бросок с захватом за рукав и односторонний отворот
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Сото макикоми	Soto mskikomi	Бросок через спину с захватом руки под плечо
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Содэ цури коми гоши	Sode tsuri komi goshi	Бросок через бедро с захватом за два рукава
Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

