

# 1 кю

"Если ката и кумитэ являются родителями каратэ, то тамэсивари является его ребенком".  
Масутацу Ояма

Пояс ■■■ коричневый с жёлтой полоской

Кихон:

1. рютокэн-цуки дзёдан
2. рютокэн-цуки тюдан
3. накаюби-иппонкэн дзёдан
4. накаюби-иппонкэн тюдан
5. ояюби-иппонкэн дзёдан
6. ояюби-иппонкэн тюдан
7. какэ-укэ дзёдан
8. хайто-ути-укэ тюдан
9. из пр. сантин-дати, ути хайсоку-гэри дзёдан с выходом в фудо-дати
10. ороси ути какато-гэри
11. ороси сото какато-гэри с выходом в пр. дзю-камаэ
12. тоби ёко-гэри («ножницы», начиная с правой ноги), с выходом в лев. дзю-камаэ
13. отход назад (3 шага) в пр. сантин-дати

**Рэнраку №10:** с подшагом вперед сейкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.

**Рэнраку №11:** маваси-гэри дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-гэри дзёдан задней ногой.

**Ката:** Янцу, Цуки но ката

**Кумитэ:** дзю кумитэ (30 боёв)

**Самозащита:** выполняется на основе якусоку-кумитэ, с применением всех изученных техник.

Упражнения:

- 65 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лёжа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 120 подъемов туловища (из положения лёжа)
- 80 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова:

Рютокэн - кулак «голова дракона»

Накаюби - средний палец

Ояюби - большой палец

Какэ - крюк

Хайто - внутренне ребро ладони

Иппонкэн - кулак с одним (выдвинутым) пальцем

Для заметок . . . . .

