

10 кю

"Единственной целью каратэ является скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем просто физическое упрямление человека для противостояния противникам".
Масутацу Ояма

Пояс ■■■ белый

Стойки: ёй-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.

Степень освоения материала определяется как неоднократным принятием различных стоек и возможностью выполнения различных техник, так и при перемещениях.

Напоминаем, что при выполнении кихона выход в ёй-дати, сантин-дати и положение "хэри-но-ёй", выполняется на 4 счёта (последний счёт - кийай). Все остальные стойки принимаются на 1 счёт.

Кихон (как исключение, для 10 кю выполняется в фудо-дати):

1. сэйкэн моротэ-цуки дзёдан
2. сэйкэн моротэ-цуки тюдан
3. сэйкэн моротэ-цуки гэдан
4. сэйкэн ой-цуки дзёдан миги
5. сэйкэн ой-цуки тюдан хидари
6. сэйкэн ой-цуки гэдан миги
7. сэйкэн дзёдан-укэ хидари
8. сэйкэн маз гэдан-барай миги
9. хидза гаммэн-гэри хидари
10. кин-гэри миги

Один из основных принципов кихона - поочерёдное выполнение техник (начиная с правой руки). По мере роста технического мастерства вводится выполнение с "одной руки, ноги" (только правой или только левой). Обязательное требование - кулаки во время выполнения кихона должны быть сжаты (до 5 кю включительно).

Иппон-кумитэ - основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая до партнёра рука. Атака, как правило, правой рукой. Блок, соответственно, левой.

1 атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри

2 атака - сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака - маз гэдан-барай + хидза-гэри

Все контратаки проводятся без контакта. Во всех случаях важно сохранение чётких, устойчивых позиций. Описание других вариантов смотрите в выпуске №3 "Школа Кёкусинкай"

1

Ката: Тайкёку соно ити (см. "Школа Кёкусинкай", выпуск №8/9)

Упражнения:

- 10 отжиманий на сэйкэн;
- 20 подъёмов из положения лёжа;
- Растягивающее упражнение (на 4 счёта).

Теория ученик обязан знать:

- Смысл названия школы Кёкусинкай;
- Как складывать кимоно и как завязывать пояс;
- Этикет додзё (см. приложение №1).

Словарь

Словарь построен по принципу объяснения смысла слов, обозначающих тот или иной технический термин. Наибольшее количество новых слов, естественно, приходится на 10 кю. С каждым кю количество новых слов уменьшается, при этом учитывается создание определенного словарного минимума у учеников.

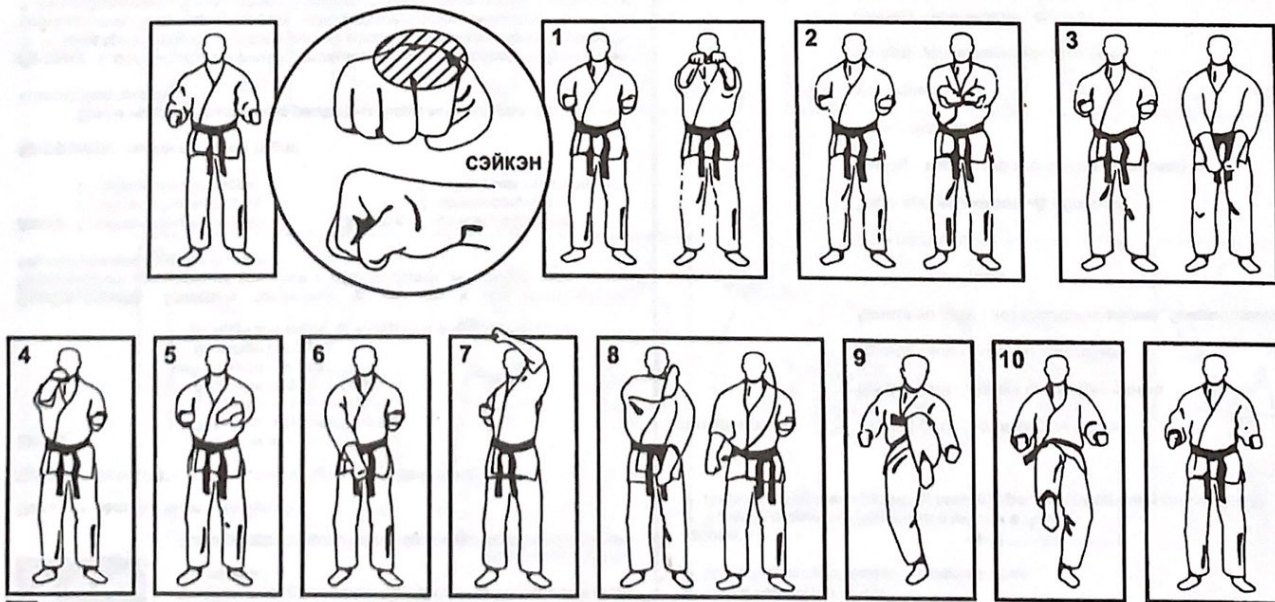
Счёт	один - ити два - ни три - сан	четыре - си (ён) пять - го шесть - року	семь - сити восемь - хати девять - ку десять - дзю
Команды	Ёй - приготовиться Хадзимэ - начать Ямэ - закончить Маваттэ - повернуться Мугорэй - выполнять без команды Камаэтэ - принять стойку Мокусо - (буквально - размысление) закрыть глаза Мокусо ямэ - открыть глаза Хантай - сменить стойку (правую на левую и наоборот)		
Уровни	Дзёдан - верхний; тюдан - средний; гэдан - нижний		
Стойки	Ёй-дати - стойка готовности Фудо-дати - стойка непоколебимости Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка Утихатидзи-дати - стойка японской цифры "восемь"		
Блоки	Укэ - блок; барай - сметание		

Удары Сэйкэн - "правильный кулак", передняя часть (два сустава кулака)
Цуки - проникающий удар рукой
Ой - одноимённый
Гаммэн - лицо
Кин - пах
Моротэ - двойной
Хидза - колено
Гэри - удар ногой
Сунз - голень

Стороны и направления Хидари - левая
Маз - вперёд
Аго - вверх
Миги - правая
Усиро - назад
Ёко - в сторону

Общие термины

Кумитэ - "соединение рук", спарринг
Иппон-кумитэ - учебный спарринг на один шаг
Додзё - "место, где ищется путь", тренировочный зал
Ката - "форма", технический комплекс
Кийай - крик, сопровождающий сконцентрированный удар
Кихон - базовая техника (основа, стандарт)
Оби - пояс
Рэй - поклон
Сэмпай - старший ученик
Сэнсэй - учитель (от III Дана и выше)
Сихан - мастер (от V Дана и выше)
Ханси - высший мастер (от VIII Дана и выше)



2