

# 3 КЮ

"Высокая культура ведет к красоте, невысокая — к украшательству. Люди, развитые в основном физически, пыхтят от напряжения и пропускают тонкий ход. Развитые только интеллектуально — ударяются в идеализм и экзотику, им не хватает эффективности, и они не могут реально видеть происходящее."

Брюс Ли

Пояс ■■■ зелёный с коричневой полоской

**Стойки:** какэ-дати

**Кихон:**

1. тюдан хидзи-атэ
2. тюдан маэ хидзи-атэ
3. агэ хидзи-атэ дзёдан
4. агэ хидзи-атэ тюдан
5. усиро хидзи-атэ
6. ороси хидзи-атэ
7. сюто дзюдзи-укэ дзёдан
8. сюто дзюдзи-укэ гэдан
9. маэ какато-гэри дзёдан (с переходом в фудо-дати)
10. маэ какато-гэри тюдан
11. маэ какато-гэри гэдан
12. аго-гэри (с возвратом в пр. сантин-дати)

**Ката:** Пинан соно ён, Сантин (с кий)

**Кумитэ:** дзию кумитэ (20 боёв)

## Упражнения:

- 45 отжиманий на сэйзэн
- 15 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лёжа фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 70 подъемов туловища (из положения лёжа)
- 60 приседаний (руки за головой)
- 15 прыжков (ноги вместе) через пояс

Новые слова

Какэ-дати - скрученная стойка

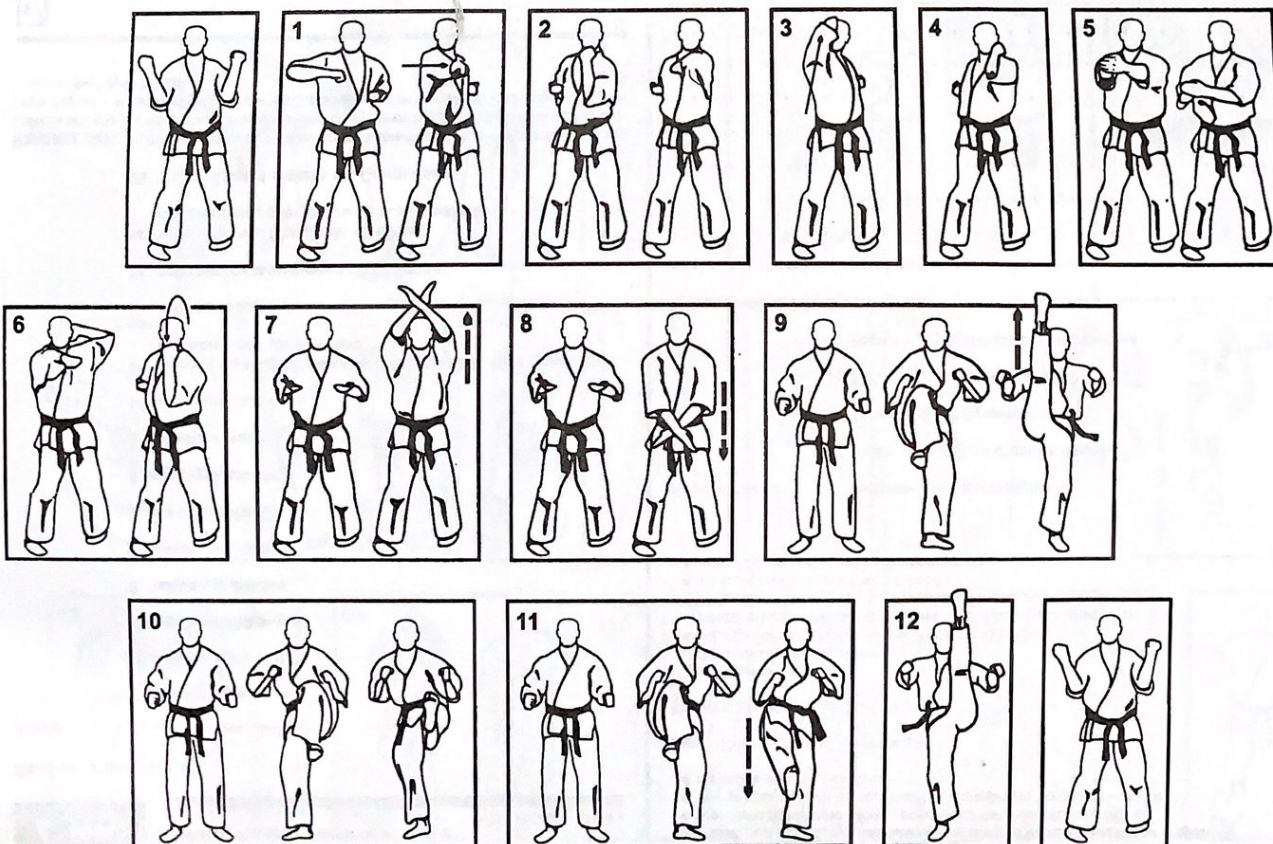
Хидзи - локоть

Атэ - цель

Агэ - поднимающийся

Для заметок . . . . .

15



16