

Пояс ■■ Белый с синей полоской

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзю-камаэ.

Кихон:

1. сэйкэн аго-ути
2. сэйкэн гяку цуки дзёдан
3. сэйкэн гяку цуки тюдан
4. сэйкэн гяку цуки гэдан
5. сэйкэн ути-укэ
6. сэйкэн сото-укэ
7. маз-гэри тюдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Самбон-кумитэ: основные положения те же, что и для иппон-кумитэ. Перемещения делаются на три шага в дзэнкуцу-дати, на каждый шаг - новая техника или новый уровень атаки.

- Атака:** 1. сэйкэн ой-цуки дзёдан
2. сэйкэн ой-цуки тюдан
3. сэйкэн ой-цуки гэдан

- Защита:** 1. сэйкэн дзёдан-укэ
2. сэйкэн сото-укэ
3. сэйкэн маз гэдан-барай

Контратака: сэйкэн гяку-цуки тюдан

Более подробное описание различных форм вы найдете в выпуске № 3 «Школа Кёкусинкай».

Рэнраку: в данном разделе ученик впервые знакомится с боевой стойкой (кумитэ-но дати). Крайне важно объяснить ему ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и самбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9-5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и 1 Дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокаун-каратэ.

Рэнраку № 1: с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маз-гэри тюдан.

Дыхание: ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 - насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 - снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

Ката: Тайкёку соно ни.

Упражнения:

- 15 отжиманий на сэйкэн
- 25 подъемов туловища из положения лежа

Теория:

- История развития Кёкусинкай в мире и в России
- История создания и развития Международной Федерации каратэ (ИФК)

Новые слова:

Сантин-дати - «стойка трех бит»

Кокуцу-дати - задняя наклонная стойка

Мусуби-дати - «связанная стойка»

Кумитэ-но дати - «свободная позиция», боевая стойка

Ути - секущий удар

Аго - подбородок

Гяку - противоположный, обратный

Тюсоку - подушечка стопы (под пальцами)

Сото - снаружи

Ути - изнутри

Ногарэ - успокаивающее дыхание

Рэнраку - комбинация, связка

Самбон-кумитэ - учебный спарринг на три шага.

Для заметок

