



10-кю

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

1. Демонстрация пяти основных стоек:
мусуби-дачи, йой-дачи, мото-дачи, кибя-дачи, дзэнкуцу-дачи.
2. Ударная техника рук:
чоку-цуки, гьяку-цуки, ои-цуки в движении и на месте в различных стойках.
3. Защитная техника, блоков:
агэ-укэ, учи-укэ, гедан-барай-укэ демонстрация в различных стойках.
4. Ударная техника ног: маэ-гэри-кэагэ.
5. Техника связок: в боевой стойке блок + атака.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

1. Акробатика - кувырки на гимнастических матах.
2. 10 раз отжаться на руках (допускается на ладонях).
3. 10 раз подъем туловища лёжа (допускается помощь руками).
4. 10 раз присесть, встать (руки на затылке).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

1. Умение считать до десяти (на японском.)
2. Перевод слова КАРАТЭ.
3. Название различных стилей КАРАТЭ.
4. Полное название нашей организации и своего клуба.
5. Знание этикета нахождения в ДОДЗЁ.