



3-кю

КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ-ни фудо-дачи / рэн-цуки чудан + кай-тэ / гьяку-цуки чудан.
2. Уширо - ни кай-тэ (поворот лицом) фудо - дачи / гедан-барай-уке + гьяку-цуки-чудан + маэ-гери-кеаге хикиаши, мото-дачи.
3. Маэ - ни кайтэ (поворот спиной) фудо - дачи / уракен – учи дзодан + гьяку - цуки чудан хикитэ.
4. Уширо-ни хидари фудо - дачи / миги гьяку-гедан-барай + хидари кумадэ дзодан цуками + мавари-аши миги фудо - дачи гьяку - цуки гедан хикитэ.
5. Мото-дачи (выпад) фудо-дачи / кизами - цуки + гьяку - цуки / маваши-гери чудан + гьяку-цуки чудан хикитэ.
6. Маэ - ни мото - дачи (выпад вперед) фудо - дачи / йама - цуки +(поворот спиной) уширо-гери + гьяку - цуки чудан хикитэ.
7. Маэ - ни мото - дачи / маэ-кин-гери + отоши-тоби-гэри.
8. Маэ - ни мото - дачи / маэ-хидза-гери + маваши-хидза-гери.
9. Маэ - ни мото - дачи / микадзуки-гери + ура-маваши-гери.
10. Маэ - ни мото - дачи / маэ-гери + маэ-тоби-гери + тоби-кондэ-аши ёко-гери-кекоми.

КАТА-ВАДЗА

1. ТЭККИ - ШОДАН
2. БАССАЙ - ДАЙ

КУМИТЭ-ВАДЗА

ДЗИЮ-КУМИТЭ

ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 60 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 60 раз подъём туловища лёжа (руки на затылке).
3. 60 раз присесть, встать (руки на затылке).