



## 4-КЮ

### КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ – ни мото – дачи окури – аши / маэ – тэ – цуки дзодан + окури – аши / гьяку – цуки чудан хикитэ.
2. Уширо – ни фудо – дачи / гьяку – гедан – барай – уке + окури – аши мото – дачи хасами – цуки чудан / сокумэн – эмпи – учи дзодан.
3. Маэ – ни фудо-дачи / уракен-учи дзодан + гьяку-цуки чудан хикитэ.
4. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи нагаши – хайван – уке дзодан + гьяку – цуки чудан хикитэ, мото – дачи.
5. Маэ – ни (выпад) фудо – дачи / тэ-нагаши-уке чудан + тэйшо-учи дзодан  
+ маэ – гери – кекоми, мото – дачи.
6. Уширо – ни фудо – дачи / тэ – осаэ – уке чудан + аши – барай + гьяку – цуки гедан хикитэ, мото – дачи.
7. Маэ – ни мото – дачи / ура – микацуки – гери + гьяку – цуки хикитэ.
8. Маэ – ни мото – дачи / гьяку – цуки чудан + отоши – какато – гери.
9. Маэ – ни мото – дачи / микацуки – гери + ура – мавашаи – гери.
10. Маэ – ни мото – дачи / маэ – гери + ёко – гери (не опускающая ноги).

\*Связки 2, 4, 6 с партнёром боевое применение БУНКАЙ.

### КАТА-ВАДЗА

1. ХЭЙАН - ШОДАН . . . ХЭЙАН - ЁНДАН (ТОКУЙ КАТА)
2. ХЭЙАН - ГОДАН (ШИТЕЙ КАТА)

### КУМИТЭ-ВАДЗА

ДЗИЮ-КУМИТЭ

### ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 50 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 50 раз подъём туловища лёжа (руки на затылке).
3. 50 раз присесть, встать (руки на затылке).