



## 5-КЮ

### КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ – ни мото – дачи сори – кондэ – аши / кизами-цуки дзодан + дзэнкуцу – дачи / гьяку – цуки чудан хикитэ.
2. Уширо – ни кокуцу – дачи / какиваке – уке + кизами - кин - гери + маэ – хидза – гери, мото-дачи.
3. Маэ – ни (выпад в ) дзэнкуцу – дачи / тэ – нагаши – уке дзодан + маваши – хидза – гери + отоши – эмпи – учи , мото – дачи.
4. Уширо – ни (нога шарнир ) фудо – дачи / тэ – нагаши – уке чудан + окури – аши / авасэ – цуки хикитэ , мото – дачи.
5. Маэ-ни фудо – дачи / татэ-эмпи-учи + гьяку-цуки + маваши-эмпи-учи.
6. Мото – дачи (отшаг назад) фудо – дачи / дзюдзи – уке гедан + окури-аши хэйко – цуки дзодан хикитэ + кайтэ уширо-эмпи-учи дзодан.
7. Маэ – ни мото – дачи / уширо – гери + гьяку – цуки чудан хикитэ.
8. Маэ – ни мото – дачи / аши – барай + гьяку – цуки дзодан хикитэ.
9. Ёко – ни кибэ – дачи / ёко – гери – кеаге дзодан + тоби – кондэ – аши / ёко – гери – кекоми чудан.
10. Маэ – ни мото – дачи / маэ – гери + маваши – гери (не опускающая ноги).

\*Связки 3, 4, 6 с партнёром боевое применение БУНКАЙ.

### КАТА-ВАДЗА

1. ХЭЙАН – ШОДАН . . . ХЭЙАН – САНДАН
2. ХЭЙАН – ЁНДАН

### КУМИТЭ-ВАДЗА

ДЗИЮ-КУМИТЭ

### ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 40 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 40 раз подъём туловища лёжа (руки на затылке).
3. 40 раз присесть, встать (руки на затылке).