



## 6-КЮ

### КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / санбон – цуки.
2. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / учи – укэ + кизами – цуки дзодан + гьяку – цуки чудан .
3. Маэ – ни кокуцу – дачи / татэ – шуто – укэ + кизами – маэ – гэри + ( на месте переход ) дзэнкуцу – дачи / гьяку – цуки чудан .
4. Уширо – ни кибэ – дачи / эмпи – укэ + уракэн – сай – учи дзодан + ( на месте переход ) дзэнкуцу – дачи / гьяку – цуки чудан .
5. Маэ-ни кибэ – дачи / фумикоми – гэри / отоши – укэ чудан + окури – аши ёко – тэтцуй – учи чудан.
6. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / тэ – осаэ – укэ чудан + уракэн – учи дзодан / гьяку – цуки чудан.
7. Маэ – ни мото – дачи / кин – гэри гедан + маэ – тэ – цуки дзодан + гьяку – цуки чудан.
8. Маэ – ни мото – дачи / маваши – гэри чудан + гьяку – цуки чудан.
9. Маэ – ни мото – дачи / кизами – маэ – гэри + маваши – гэри .
10. Ёко – ни кибэ – дачи / ёко – гэри – кэагэ + ёко – гэри – кэкоми .

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

### КАТА-ВАДЗА

1. ХЭЙАН – ШОДАН ... ХЭЙАН – НИДАН
2. ХЭЙАН – САНДАН

### КУМИТЭ-ВАДЗА

ДЗИЮ-ИППОН-КУМИТЭ

### ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 30 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 30 раз подъём туловища лёжа (руки на затылке).
3. 30 раз присесть, встать (руки на затылке).