



8-КЮ

КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / ои – цуки чудан.
2. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / агэ – укэ + гьяку – цуки.
3. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / маэ – тэтцуй – учи.
4. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / учи – укэ + гьяку – цуки.
5. Маэ-ни кокуцу – дачи / шуто – укэ чудан.
6. Уширо – ни кибэ – дачи / гедан – барай – укэ.
7. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / сото – укэ + гьяку – цуки.
8. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / маэ – гэри – кеагэ чудан.
9. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / маваши – гэри чудан.
10. Ёко – ни кибэ – дачи / ёко – гэри – кэкоми чудан.

КАТА-ВАДЗА

ХЭЙАН – ШОДАН (комплекс из 22х движений)

СУЦУРЁКУ-ВАДЗА

1. Удары по макиваре на мощность - руками.
2. Удары по макиваре на мощность - ногами.
3. Условный бой на ладонях.

ТАЙРЁКУ-ВАДЗА

1. 20 раз отжаться на кулаках (с касанием грудью).
2. 20 раз подъем туловища лёжа (руки на затылке).
3. 20 раз присесть, встать (руки на затылке).