



9-КЮ

КИХОН – ВАДЗА

1. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / ои – цуки дзодан.
2. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / агэ – укэ дзодан.
3. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / ои – цуки чудан.
4. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / учи – укэ чудан.
5. Маэ-ни дзэнкуцу – дачи / ои – цуки гедан.
6. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / гедан – барай – укэ.
7. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / тэтцуй – учи.
8. Уширо – ни дзэнкуцу – дачи / сото – укэ.
9. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / маэ – гэри.
10. Маэ – ни дзэнкуцу – дачи / маваши – гэри.

КАТА-ВАДЗА

ТАЙКИЁКУ – ШОДАН (комплекс из 20 ти 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. 15 раз отжаться на руках (на кулаках).
2. 15 раз подъем туловища лёжа (руки на затылке).
3. 15 раз присесть, встать (руки на затылке).