

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ КАРАТЭ (I.K.A., INC) В УКРАИНЕ
«ІКА ГОСОКУ РЮ БУДО – УКРАИНА»**

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС «ГАКУСЭЙ»

6 кю -- 5 кю

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

СИН (ДУХ БУДО)

ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА	1. Мотивация к занятиям Госоку Рю каратэ: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора) 2. Умение преодолевать трудности: не ниже 4 по 5 бальной системе (по оценке инструктора)	
ТЕОРИЯ БУДО	ТЕОРИЯ: 1. Самосовершенствование при занятиях каратэ 2. Бусидо – кодекс чести самурая 3. Сущность и значение кумитэ 4. Сущность и значение кобудо 5. Самостоятельная тренировка базовой техники	ТЕРМИНЫ 1. Команды, применяемые в додзэ 2. Названия изучаемых технических приемов 3. Основные понятия Будо
ГАШУКУ	1. Будо-лагерь – 10-14 дней	

ГИ (ТЕХНИКА)

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	ФОРМИРОВАНИЕ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (на месте) 1. в КД: КЭН-ВАЗА: СЭЙКЭН (ура/татэ/чоку)=УРАКЭН (маэ/йоко/отоши) =ТЭЦУЙ (йоко/отоши) -- гохон каждый удар 2. в КД: УЧИ-ВАЗА: ХАЙТО-УЧИ (сото/учи)=ШУТО-УЧИ (сото/учи/отоши) -- гохон каждый удар 3. в ИД: АШИ-ВАЗА: КОШИ=СОКУТО=КАКАТО=ХАЙСОКУ =ТЭЙСОКУ ч.д. -- санбон хидари и миги; БАЗОВАЯ ТЕХНИКА (на месте, в классических стойках) 1. в ЗКД: КИЗАМИ-ЦУКИ (ханми) д.д. = ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 2. в КД: УКЭ-ВАЗА = в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. -- гохон хидари и миги 3. в ЗКД: ГЭРИ-КАТА г.д. – санбон хидари и миги 4. в НАД: ГОСОКУ-УКЭ д.д./ч.д. -- гохон хидари и миги		
СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ	ДАЧИ-ВАЗА (на месте, демонстрация) 1. ТАЧИ-КАТА 2. СЭЙДЗА, СЭЙДЗА-РЭЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В КЛАССИЧЕСКИХ СТОЙКАХ (кихон) 6 кю 1. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в ФУДО ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАИ - гохон; 2. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в НЭКО АШИ ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАИ - гохон; 5 кю 1. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в ХАНГЭЦУ ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАИ - гохон; 2. маэ/уширо-ни: ОЙ-АШИ в САНЧИН ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАИ - гохон4 3. маэ-ни: КИЗАМИ ДАЧИ с УРА-ЦУКИ=КИЗАМИ-ЦУКИ=ГЯКУ-ЦУКИ -- гохон; ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В КУМИТЭ КАМАЭ 6 кю 1. маэ-ни: ЦУГИ-АШИ с КИЗАМИ ЦУКИ + ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон хидари и миги; 2. маэ-ни: ЦУГИ-АШИ с ГЭРИ ВАЗА (маэ-аши) + ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон хидари и миги; 3. уширо-ни: ЦУГИ-АШИ с УКЭ ВАЗА + ГЯКУ ЦУКИ -- санбон хидари и миги; 4. уширо-ни: ЦУГИ-АШИ с УКЭ ВАЗА + ГЭРИ ВАЗА -- санбон хидари и миги 5 кю 1. уширо миги-ни: СУРИ-АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (10-30): СУРИ АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон; 2. уширо миги-ни: СУРИ-АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (10-30): СУРИ АШИ с МАЭ ГЭРИ ч.д. -- санбон; 3. уширо-хидари-ни: ОЙ-АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (1-30): СУРИ АШИ с ГЯКУ ЦУКИ ч.д. -- санбон; 4. уширо-хидари-ни: ОЙ-АШИ с ГЭДАН БАРАИ + маэ-ни (1-30): СУРИ АШИ с МАЭ ГЭРИ ч.д. -- санбон;		
О-КИХОН	О-КИХОН 2 (в классических стойках, маэ/уширо-ни, гохон) 1. ТЭ-ВАЗА: в ЗКД: ОЙ-ЦУКИ ч.д. + в ЗКД: ГЯКУ-ЦУКИ ч.д. + в ЗКД: КИЗАМИ-ЦУКИ д.д. (цуги-аши, санбон) + в ЗКД: УРАКЭН-УЧИ д.д. (цуги-аши, санбон) + в КД: ТЕЦУЙ-УЧИ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон); 2. УКЭ-ВАЗА: в ЗКД (маэ-ни) / ККД (уширо-ни): АГЭ-УКЭ д.д. + в ЗКД/ ККД: УЧИ-УКЭ ч.д. + в ЗКД/ККД: СОТО-УКЭ ч.д. + в ККД: ШУТО-УКЭ ч.д. + в ККД: МОРОТЭ-УЧИ-УКЭ -УКЭ ч.д.; 3. ГЭРИ-ВАЗА: в ЗКД: МАЭ-ГЭРИ-КЭАГЭ д.д./ч.д. + в ЗКД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ ч.д. + в ЗКД: МАВАШИ-ГЭРИ д.д. + в КД: ЙОКО-ГЭРИ-КЭАГЭ ч.д. (хидари/миги-ни, санбон)		
КИХОН КАТА	1. КИХОН-но КАТА (1-7)		

ТАЙ (ТЕЛО)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием МАВАШИ-ГЭРИ ч.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед сидя на полу 5. Из кумитэ камаэ: сури-аши КИЗАМИ-ЦУКИ=ГЯКУ-ЦУКИ 20 + 20 р	6 кю	- 12	- 18	18 +
			35 / 30 40 / 35 50 / 45 +8 85 %	40 / 35 45 / 40 55 / 50 +8 85 %	45 / 40 50 / 45 60 / 55 +8 85 %
	1. Сгибание рук в упоре лежа (на сэйкэн) 2. Переход в группировку из положения лежа на спине 3. Приседания с пробиванием МАВАШИ-ГЭРИ д.д. 4. Тест на гибкость: наклон вперед стоя на скамейке 5. Из кумитэ камаэ: сури-аши КИЗАМИ-ЦУКИ=ГЯКУ-ЦУКИ 20 + 20 р 6. Кроссовый бег 5 км (без учета времени)	5 кю	- 12	- 18	18 +
			40 / 35 45 / 40 55 / 45 +10 90 %	45 / 40 50 / 45 60 / 50 +10 90 %	50 / 45 55 / 50 65 / 60 +10 90 %

