

# МИР Фудокан КАРАТЭ-DO

## Экзаменационной ПРОГРАММА

### SHO-DAN

### 初段

#### черный пояс

Для обследования candidates \_\_\_\_\_ лет, как предполагается, не более моложе

После присвоения 1 ЕГО, после двенадцати месяцев активного обучения (3 тренингов по 1,5 часа в неделю, четыре недели в месяц) - обязательная экспертиза

#### ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО ЗАЯВИТЕЛЮ - СИЛА TECHNICS

При осмотре Ментором звание не ниже Сан-Dan должен представлять кандидата

#### рейги

**Знание основ:** Будо, Каратэ, Do, Фудокан, Dojo, Кейко, Доджо-Kun, Shomen, Соке, Сенсей, Сенпай, кохай, Рэй, За-Рэй, Рицу-Рэй, Shomen-Ni-Рэй, Доджо-Ni-Рэй, Сенсей-Ni-Рэй, Otagai-Ni-Рэй, Mokuso, Доги, хакам, Обь, Ий, Dan

#### RIRON

**Направления и уровни:** Мэй, Yoko, Уширо, Возраст, Отоши, Фуми, Mawashi, Mawate, Hidari, миги, ногой в голову, Чудан, Gedan, Аши

**Движение:** Аая-аси, Йорите-аша, Tsuge-аша, Фая-аша, Окурите-аша, Хираки-аша, Mawashi-аша, Kawashi, Кай-аша, Мая-аша, июнь-аша, Кайтэн, Учите-Коми

**Анатомия:** Аши, Ashikubi, Empi, Gaiwan, Гоши, Haishu, Haisoku, Haiwan, Hara, Hiji, Hiraken, Hiza, Hizagashira, Ики, Kakato, Какут Кат, Кен, Kinteki, Косите, Kubi, Мат, Мужчины, Naiwan, накадак, Seiken, Seoi, Shomen, Sokuto, Te, Teisho, Teisoku, Tsumasaki, Tetsui, Удэ, уракен, Yubi

**Стратегия:** Тай-Sabaki, Go-No-Сен, Сен-O-Sen, Тай-No-Sen, Ma-Ай, Тика-Ма, To-Ma, Bunkai, KIME, Yasume, Nagare, Ибуки, Ки-Ай, Kensei, Zanshin, Hanmi, Kamae, Okori

#### КИХОН-WAZA

**Тати-вадза:** Haisoku, Хайко, Musubi, Hachiji, ути-Hachiji, Zenkutsu, Kokutsu, Киб, Кос, Renoji, Фудо, Sagi-Аша, Hangetsu, Sanchin, Шико, Неко-Аша

**Ук-вадз:** Gedan-Бараи, Harai, Возраст-Удэ, Soto-Удэ, утите-Удэ, Шуто, Тэйт-Шута, Haiwan, Gaiwan, Морот, Empi, Kakiwake, Juji, Manji, Осай, Кос, Haishu, Nagashi, Sukui, Как, аВАСЭ, Teisho, Фури-Wake-Бараи, Gaiwan-Отоши, Tsukami, Бо, Mawashi

**Ели-вадза:** Kizami, Ой, Гяку, Tetsui, Ura, Тэйт, Yonhon-нукитэ, Тэйт-уракен, отоси-уракен, Уширо-Empi, Мэй-Empi, Йоко-Empi, Mawashi-Empi, Тэйт-Empi, Рен, Санбон, Каги, Шуто, Haito, Xac, Teisho, Хаек, Mawashi

**Keri-вадз:** Мэй-Keage, Kin, Мэй-кекоми, Мэй-Kizami, Йоко Keage, Йоко кекоми, Йоко Kizami, Mikazuki, Рен, Mawashi, Мэй-Hiza, Возраст-Hiza, Mawashi-Hiza, Fumikomi, Уширо, Ура Mawashi, Уширо-UraMawashi, Мэй-Tobi-Джери, Нидан-Tobi-Джери, Йоко Tobi-Джери, Nami-Аши, Kansetsu

**Укэй-вадз:** Тати-вадз Мэй-укэй-Кайтэн-Ji, Тачи-вадз Yoko-Кайтэн-укэй-Ji, Тачи-вадз UshiroUkemi-Кайтэн-Ji, Тачи-вадз Мого-Кайтэн-укэй-Go, Тачи-вадз Yoko-укэй-Go, Тачи-вадз UshiroUkemi-Go, Тачи-вадз Мэй-Tobi-Отоши-укэй, Тачи-вадз Yoko-Кайтэн-укэй-Go, Тачи-вадз RyoteUshiro-укэй, Тачи-вадз Мэй-Hyaku-Кайтэн-укэй, Tachi- Waza Yoko-Hyaku-KaitenUkemi-Ju, TachiWaza Гяк-Уширо-KaitenUkemi, TachiWaza Мэй-Hyaku-укэй, TachiWaza Yoko-Hyaku-KaitenUkemi-Go, TachiWaza Уширо-Tobi-Отоши-укэй

# МИР Фудокан КАРАТЭ-DO

**Nage-вадза:** O-Soto-Gari, O-Soto-гурум, Sukui-Nage, утите-Мат, De-Аша-Бараи, Hiza-гурум, TomoeNage, Ko-Soto-Gake, сүй-Отоши

## RENZOKU-WAZA

1. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **-Migi ногой в голову-Oi-Тсуки / на сиденье миги-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Yori-Аша миги-Фудо-дать -MigiTate ногой в голову-Empri-ути / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
2. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **-Migi нога в голове-age-Ук / на сиденье миги-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Yori-Аша миги-Фудо-дать ChudanMigi-Mawashi-Emp / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
3. Хидарьте-Фудо-дать (Камаэ) шаг вперед Фой-Аша миги-Фудо-дать **Чудан-миги-ути-Ук / в пройти вперед ногу в положении Yori-Аша Migi-Zenkutsu-дати -Migi ногой в голову-Kizami-Тсуки / Yori-Аша миги-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
4. Хидарьте-Фудо-дать (Камаэ) шаг вперед Фой-Аша миги-Фудо-дать **Чудан-миги-Сото-Укэ / в пройти вперед ногу в положении Yori-Аша Migi-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / вперед Yori-Ashi миги-Zenkutsu-дати -Migi ногой в голову-уракен-ути / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
5. Хидарьте-Фудо-дать (Камаэ) шаг вперед Фой-Аша миги-Фудо-дать **Чудан-миги-Сото-Укэ / в пройти вперед ногу в положении Yori-Аши Migi-Киба-дати Чудан-миги-Еко-Empri-ути / пройти вперед ногу в положении Yori-Аша Migi-Zenkutsu-дати -Migi ногой в голову-уракен-ути / вперед Yori-Ashi миги-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
6. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Kokutsu-Dachi **Чудан-Шуто-Ук / на сиденье миги-Kokutsu-дати Чудан-миги-Kizami-Мей-Джери-Keage / на сиденье Migi-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / вперед Yori-Ashi миги-Фудо-дати Чудан-ути-ути-Шуто / вперед Yori-Ashi миги-Zenkutsu-дати Jodan- Гяку-Soto-Шуто-ути / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
7. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **Чудан-миги-Маэ-Джери / на сиденье Migi-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
8. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **-Migi ногой в голову-Mawashi-Джери / на сиденье Migi-Zenkutsu-дати Чудан-Hidari-Гяку-Тсуки / Миги-Фудо-дати (Камаэ)**
9. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **Мэй-Рен-Гери (\*) / на сиденье Миги-Zenkutsu-датель -Migi ногой в голову-Kizami-Тсуки / вперед Yori-Ashi миги-Zenkutsu-дати ChudanHidari-Гяку-Тсуки / Миги-Фудо-, (Камаэ)**
10. Хидари-Фудо-дати (Камаэ) шаг вперед Фуми-Аши миги-Zenkutsu-Dachi **Чудан-миги-Маэ-Джери / -Hidari ногой в голову-Mawashi-Джери / -Migi ногой в голову-Уширо-Ura-Mawashi-Джери / Cudan-Hidari-Eko-GeriKekomi / Hidari-Zenkutsu-Чудан-миги-Гяку-Тсуки / шаг назад миги-Фудо-дати (Камаэ)**
11. Шихо-Тэйт-Тсуки (начиная с Haisoku-Dachi): **Тэйт-Шуто-УКЭ (в Фудо-дати) / Гяку-Тсуки (в Zenkutsu-дати)**
12. Shiho-Джери, начиная с камаэ-дати: **Мэй-Джери / Йоко-Гери-Keage / Уширо-Джери / Mawashi-Джери / (\*\*)**
13. Jiyu Kamae: Свободный выбор каратистов из двух Diferent комбинаций боевой Кумитэ (\*\*\*)
14. Контроль атаки на движущейся цели: Фудо-дати (камаэ) **Мэй-Джери, Гяку-Тсуки (\*\*\*\*)**

(\*) Чудано-Kizami-Мей-Джери + Мая нога в голове-Джери другая нога

(\*\*) Техник осуществляется по той же ноге, непрерывно без остановки на полу

(\*\*\*) Комбинация должна иметь элементы защиты и нападения; Каратистом должен объяснить суть комбинации устно;

# МИР Фудокан КАРАТЭ-DO

Каратист должен показать комбинацию независимо друг от друга;

Каратист должен показать комбинацию на партнера медленно, а затем с фактической скоростью и силой. (\*\*\*\*) Точность и контроль атак на движущейся мишени, от 10 ударов 1 контакт является допустимым, как максимум

## KATA-WAZA

### Тест-Кат:

Хэйан-Ои-Куми, Тайцзи-Нидан

### Shitei Kata:

Каминари, Setsu, Bassai-Даи, Тэки-Нидан (выбранные экспертами)

### Токуи Kata:

Yon-Рей, Jion, Kanku-Даи, Bassai-Dai, Тайцзи-Shodan, ЕПД, Hangetsu, Meykio-Shodan, Sanchin

(Выбранный каратист)

### Bunkai-Кат:

При выборе экзаменаторов, чтобы показать практическое применение технических действий, с логическим завершением

## Кумитэ-WAZA

### Jiuyu-иппон-кумитэ:

( Все атаки выполняются с обеих сторон - слева и справа)

1. -Ои ногой в голову-Тсуки + Чудан-Гяку-Тсуки; 2. Чудан-Ои-Тсуки; 3. -Kizami ногой в голову-Тсуки + Чудан-Гяку-Тсуки;
4. Чудан-Гяку-Тсуки; 5. Чудан-Мэй-Джери +Kizami ногой в голову-Тсуки; 6. Чудан-Йоко-Джери-кекоми; 7. Jodan-Mawashi-Джери + Чудан-Гяку-Тсуки; 8. -Kizami нога в голове-Тсуки + Чудан-Уширо-Джери;

Защита и контратака должна быть выполнена с полным контролем

### Jiuyu-кумитэ:

1. Два щадящее совпадает с партнерами той же категории (такой же KYU ранг)

## Goshin-ВАЗА:

1. Самооборона против понимания одной или двумя руками;
2. Самозащита от рук к плечу спереди и сзади;
3. Самозащита от хватки одежды в передней, с одной стороны;
4. Самозащита от обхвата тела позади.

Каждый самооборона техник должен иметь логическое продолжение и завершение Todome-вадз.

## ТАМЕШИВАРИ

1. Один деревянный размер платы 300x400x25 миллиметров,  
Методы торможения: Гяку-Тсуки или Tetsui-ути или Empi-ути
2. Один деревянный размер платы 300x400x25 миллиметров,  
методы торможения: Мэй-Джери или Йоко Гери или Hiza-Джери  
Это испытание должно быть выполнено только для каратистов старше 21 года (молодежь категории)