**4 кю**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Шомэн учи*** | | | 10 |
|  | Иккё | | | Омотэ | |
|  | Иккё | | | Ура | |
|  | Никкё | | | Омотэ | |
|  | Никкё | | | Ура | |
|  | Санкё | | | Омотэ | |
|  | Санкё | | | Ура | |
|  | Ирим инагэ | | | | |
|  | Котэ гаеси | | | | |
|  | Сихо нагэ | | Омотэ | | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | | |
|  | **Дзю вадза** (возраст от 13 лет) **Таниндзу дори** от 2x нападающиx (до 13 лет) | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Ёкомэн учи*** | | 7 |
|  | Иккё | | Омотэ | |
|  | Иккё | | Ура | |
|  | Ирими нагэ | | | |
|  | Котэ гаеси | | | |
|  | Сихо нагэ | | Омотэ | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | |
|  | Уде киме нагэ | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Кататэ дори ай ханми*** | | | 9 |
|  | Иккё | | | Омотэ | |
|  | Иккё | | | Ура | |
|  | Никкё | | | Омотэ | |
|  | Никкё | | | Ура | |
|  | Ирими нагэ | | | | |
|  | Котэ гаеси | | | | |
|  | Сихо нагэ | | Омотэ | | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | | |
|  | Уде киме нагэ | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Кататэ дори гяку ханми*** | | | 9 |
|  | Иккё | | | Омотэ | |
|  | Иккё | | | Ура | |
|  | Санкё | | | Омотэ | |
|  | Санкё | | | Ура | |
|  | Ирими нагэ | | | | |
|  | Котэ гаеси | | | | |
|  | Сихо нагэ | | Омотэ | | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | | |
|  | Уде киме нагэ | |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Рётэ дори*** | 1 |
|  | Тэнчи нагэ | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Ката дори*** | | | 8 |
|  | Иккё | | | Омотэ | |
|  | Иккё | | | Ура | |
|  | Никкё | | | Омотэ | |
|  | Никкё | | | Ура | |
|  | Ирими нагэ | | | | |
|  | Котэ гаеси | | | | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | | |
|  | Уде киме нагэ | |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | | ***Чудан цки*** | | 3 |
|  | Иккё | | Омотэ | |
|  | Иккё | | Ура | |
|  | Котэ гаеси | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тати уширо вадза** | | ***Уширо рётэ дори*** | | 9 |
|  | Иккё | | Омотэ | |
|  | Иккё | | Ура | |
|  | Санкё | | Омотэ | |
|  | Санкё | | Ура | |
|  | Ирим инагэ | | | |
|  | Котэ гаеси | | | |
|  | Сихо нагэ | | Омотэ | |
|  | Сихо нагэ | | Ура | |
|  | Уде киме нагэ | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сувари вадза** | | ***Шомэн учи*** | | 4 |
|  | Иккё | | Омотэ | |
|  | Иккё | | Ура | |
|  | Ирим инагэ | | | |
|  | Котэ гаеси | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ханми хантати вадза** | | ***Кататэ дори гяку ханми*** | 2 |
|  | Сихо нагэ | Омотэ | |
|  | Сихо нагэ | Ура | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сейдза** | | ***Рётэ дори*** | | 3 |
|  | Кокю xо | | База | |
|  | Вариант 1 | |
|  |  | | Вариант 2 | |