**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 |