**3 кю**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Шомен учи*** | 20 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ёнке | Омотэ |
|  | Ёнке | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Кайтэн нагэ сото | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ сото | Ура |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генки |
|  | Тэгурума |
|  | **Дзю вадза** | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Ёкомэн учи*** | 16 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Тэгурума |
|  | **Дзю вадза** | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Кататэ дори ай ханми*** | 19 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Кайтэн нагэ сото | Омотэ |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Мае |
|  | Хики |
|  | Нинтен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Кататэ дори гяку ханми*** | 21 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге | База |
|  | Ирими наге | Вариант |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Кайтэн нагэ сото | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ сото | Ура |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Мае |
|  | Кокю нагэ | Маки |
|  | Нинтен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Рётэ дори*** | 11 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Маки |
|  | Нинтен |
|  | Тэрифунэ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Кататэ рётэ дори*** | 16 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ сото | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ сото | Ура |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Мае |
|  | Маки |
|  |  | Хики |
|  | Нинтен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Ката дори мэн учи*** | 8 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кокю нагэ | Мае |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Ката дори*** | 12 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ | База |
|  | Уде киме нагэ | Вариант |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  |  | Вариант |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Чудан цки*** | 15 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати вадза** | ***Джодан цки*** | 1 |
|  | Котэ гаеси |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тати уширо вадза** | ***Уширо рётэ дори*** | 18 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси | База |
|  | Вариант |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Уде киме нагэ |  |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |
|  | Кайтэн нагэ учи | Ура |
|  | Тэнчи нагэ |
|  | Кокю нагэ | Генке |
|  | Вариант |
|  | **Дзю вадза** | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сувари вадза** | ***Шомэн учи*** | 11 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |
|  | Никкё | Омотэ |
|  | Никкё | Ура |
|  | Санкё | Омотэ |
|  | Санкё | Ура |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Кайтэн нагэ сото | Омотэ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сувари вадза** | ***Ката тори*** | 2 |
|  | Иккё | Омотэ |
|  | Иккё | Ура |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ханми хантати вадза** | ***Кататэ дори гяку ханми*** | 5 |
|  | Ирими наге |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Омотэ |
|  | Сихо нагэ | Ура |
|  | Кайтэн нагэ учи | Омотэ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сейдза** | ***Рётэ дори*** | 4 |
|  | Кокю xо | База |
|  | Вариант 1 |
|  |  | Вариант 2 За локти |
|  | Вариант 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Танто дори** | ***Чудан цки*** | 2 |
|  | Котэ гаеси |
|  | Сихо нагэ | Ура |