

Аттестационная программа на 10-7 Кю

	10 Кю	9 Кю	8 Кю	7 Кю
Мин.возраст	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Атаки	желтый	красный	зеленый	синий
ОФП	Отжимания с колен 10р. Пресс 10р. Приседания (руки на затылке) 10р.	Отжимания 10 р Мостик, березка	Колесо Складка 10 раз	Выпрыгивание из положения сидя 10 раз Упор-присяд упор-лежа 10 раз
Кихон Джунби-доса (базовые упражнения одиночные) Тандоку-доса (одиночные упражнения)	Тори-фуне-фуритама (гребля) Укеми: мае укеми(кувырок в стойку), уширо укеми (перекат на спину, кувырок в стойку) Камае (позиция) Аюми-аши цуги-аши Тенкай	Укеми: -уширо укем – березка- выход в стойку Тэнкан Т. Иrimi-тэнкан Т. Кокю-хо Акури-аши	Укеми: - мае укеми (волна с колена), йоко укеми (волна из стойки Р) Иrimi Шико (мае,уширо)	Шомен учи Йокомен учи Цки чодан Мае шико Тэнкан С. Мае шико Иrimi-тэнкан С.
Сотай-доса (упражнения с партнером)	Страховка (гъяку ханми)	Тэнкан Сувари-вадза кокю-хо	Риоте дори Шихо-гири (омоте) Хирики-но йосей (мае)	Риоте дори Шихо-гири ура) Хирики-но йосей (уширо)
Шомен-учи			Иrimi-наге (омоте) Икке Т.	Иrimi-наге (ура) Икке С.

Катате-дори		Суми-отоше		Шихо-наге (омоте, ура)
Коса дори		Ириме-наге (омоте) (P)	Икке (омоте)	
Риоте дори			Тэнчи-наге (ирими) (P)	Тэнчи-наге (тенкан) (P)
(P) - рекомендуемая Т. - тачи-вадза С. - сувари-вадз				