**Программа на 9 кю (с 7 лет)**

1. **Традиционная техника:**

1**. Постановки в Стойки:** 1. Хэйсоку-дати

2. Мусуби-дати

3. Хэйко-дати

4. Дзенкуцу –дати

5. киба-дати

6.Кокуцу-дати

1. **Кихон**

1.Стойка «киба-дати», удар рукой на месте : Чоку-цуки-чудан;

2. перемещение вперед (5 раз , маватэ) с блоками в стойке «дзенкуцу дати»:

1.Агэ-уке

2.Сото-уке

3.Учи-уке

4.гедан-барай

5. май гери чудан

**3.** **Ката +Бункай ката –** Тэйкиоку Шодан

2. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

1. **Перемещения**: Спортивная стойка «камай»:

Перемещение «пружинкой»: Вверх-вниз по 5 раз, смена стойки

Перемещения «скачком»: 3 скачка вперед, 3 скачка назад на каждую стойку

1. **Техника рук**: с перемещения «пружинкой» с места выполнить удары:
2. Кизами-цуки,
3. гяку-цуки

Все удары выполнить по 3 раза под счет: по лапе

1. **Техника ног:** Спортивная стойка «камай», с места:
2. Кизами маваши гери чудан – 3 раза по лапе на каждую ногу
3. **Защита:** Нападение: гяку-цуки чудан , защита: сбив ближней рукой ( по 3 раза на 2 стойки одноименные).
4. **ОФП:** Приседание- 8 раз

Отжимание - 8 раз

Подъем туловища- 8 раз

1. **СФП**: Прыжок в длину с позиции «сидя»: 2 раза.

Мостик с пола- 2 раза

Кувырок вперед « через голову» вперед– 2 раза.

1. **Теоретические знания:**
2. Экипировка, необходимая спортсмену для соревнований в ката и кумитэ (дети).
3. Демонстрация умения завязывать самостоятельно пояс и правильно одевать кимоно и экипировку.