**Программа на 6 кю (с 10 лет)**

1. **Традиционная техника:**
2. **Кихон**

**Перемещение** «вперед 5 раз, вперед-назад»

1.Май-эмпи учи (зенкуцу дачи)

2.Йко-эмпи учи (киба дачи)

3.Йоко Уракен эмпи учи (зенкуцу дачи)

4.Татэ уракен учи (киба дачи)

**Перемещение** «вперед 5 раз, маватэ» из «камаи»:

1. Май гери + кизами маваши гери

**3.** **Ката (Бункай ката) –** Хэйан Сандан

2. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

**Техника рук**: с перемещения «скачок вперед+ атака»

1. Кизами-цуки по 3 раза под счет: по партнеру на 2 стойки (разноименнные).
2. гяку-цуки по 3 раза под счет по партнеру на 2 стойки ( разноименнные )
3. **Техника ног:** Спортивная стойка «камай», с места:

с перемещения «скачок вперед+ атака»: маваши гери чудан – по 3 раз на каждую ногу с разноименной позиции позиции.

1. **Защита:** 1) Атака Кизами-цуки, защитауход в сторону с подставкой +гяку цуки чудан (джодан) 2) Атака маваши гери чудан, защита: уход назад со сбивом +гяку цуки чудан (джодан). ( по 3 раза на 2 стойки одноименные).
2. **ОФП:** подтягивания 5 раз (висы- 12 раз)
3. **СФП**: мостик с позиции «стоя» (можно по стенке), самостраховка при падении на спину, на бок.
4. **Теоретические знания:**
5. Критерии выполнения КАТА в командных категориях.
6. Правила проведения поединков в КАТА в командных категориях.