**Программа на 10 кю (с 6 лет)**

1. **Традиционная техника:**

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

 2. Мусуби-дати

 3. Хэйко-дати

 4. Дзенкуцу –дати

 5. киба-дати

**2. Кихон**

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

2.Стойка «хэйко-дати», блоки на месте : 1.Агэ-уке

 2.Сото-уке

 3.Учи-уке

 4.Гедан-барай

 5. Май-гери чудан

 **3.** **Ката (Бункай ката) -** нет

 2. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

 1. **Перемещения**: Спортивная стойка «камай»: пошаговое перемещение самостоятельно и с партнером:-Вперед-– по 5 раз на каждую сторону

-назад - по 5 раз на каждую сторону

1. **Техника рук**: Спортивная стойка «камай», с места: Атака: по лапе: Кизами-цуки по 5 раз, -гяку-цуки - по 5 раз
2. **Техника ног:** Спортивная стойка «камай», с места: Атака: по лапе кизами Май-гери чудан – по 5 раз
3. **ОФП:** Приседание- 5 раз

 Отжимание - 5 раз

 Подъем туловища- 5 раз

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

 Мостик с пола- 2 раза

1. **Теоретические знания:**
2. Что означает в переводе с японского слово «каратэ» (пустая рука) и «каратэ-до» (путь пустой руки)
3. Как переводится название «Сэйдокай».
4. Счет от 1 до 10 по-японски