**Программа на 11кю (с 5 лет)**

1. **Традиционная техника:**

**1. Кихон**

1удар 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

 2. Чоку цуки по лапе

 3. май гери по лапе

 **ОФП:** Приседание- 5 раз

 Отжимание - 5 раз

 Подъем туловища- 5 раз

 Прыжки на скакалке -30 секунд

 Прыжки в длину – 5 раз

 Бег приставным шагом

Бег с высоким подъемом бедра

Бег с захлестом голени

Бег с препятствиями

1. **Теоретические знания:**
2. Как переводится название «Сэйдокай» (сэй- совершенство, до-путь, кай –школа, клуб- школа пути к совершенству)