**Программа на 5 кю (с 11 лет)**

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

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

1. Сан-рэн цуки

1.Май-эмпи учи (зенкуцу дачи)+гяку цуки

2.Йко-эмпи учи (киба дачи)+гяку цуки

3.Йоко Уракен эмпи учи (зенкуцу дачи)+гяку цуки

4.Татэ уракен учи (киба дачи)+гяку цуки

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

1. Кизами Йоко гери кекоми
2. Кизами Йоко гери кеаге

**3.** **Ката + Бункай ката –** Хэйан Йондан

1. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

1. Опережение на приближение в одноименных стойках: 1) гяку-цуки чудан

2) гяку цуки джодан

3) кизами маваши гери

2. Атака Уромаваши гери с «пружинки» по партнеру с одноименной

и разноименных позиций: 1) ближней ногой

2) дальней ногой

Все действия с 3-мя разными партнерами.

1. **Теоретические знания:**
2. Правила проведения поединков в индивидуальном кумитэ для детей
3. Правила проведения поединков в индивидуальном ката для детей