**Программа на 8 кю (с 8 лет)**

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

**Перемещение** «вперед 5 раз, маватэ» из «зенкуцу дати»:

1.Агэ-уке + гяку-цуки

2.Сото-уке + гяку-цуки

3.Учи-уке + гяку-цуки

4.гедан-барай + гяку-цуки

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

1. Кизами маваши гери чудан

2. Маваши гери чудан

**Перемещение** «вперед 5 раз, назад 5 раз» с шуто-уке в «кокуцу-дати»

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

 2. **Спортивная техника КУМИТЭ:**

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

Перемещение «скачком»: 1 скачок вперед (сближение с партнером)+ 1 скачок назад (разрыв дистанции) по 3 раза на каждую стойку.

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

 маваши гери чудан – по 3 раз на каждую ногу с одноименной позиции.

1. **Защита:** 1)Атака гяку-цуки чудан , защита: сбив ближней рукой +гяку цуки чудан (джодан) 2) Атака маваши гери чудан, защита: подставка ближней руки+гяку цуки чудан (джодан). ( по 3 раза на 2 стойки одноименные).
2. **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»– 2 раза.

1. **Теоретические знания:**

а) зачетные зоны выполнения ударов в кумитэ

б) за что даются оценки в кумитэ на соревнованиях у детей:

 - оценка юко

-оценка-вазари

-оценка иппон

в) процедура выхода на поединок в ката , в кумитэ.