

## **ЭКЗАМЕН НА 6 КЮ (новая программа)**

### **А). Экзамен по философии**

#### 1. Гакка камоку (программная теория)

- Мотивы и цели создания Сёриндзи Кэмпо
- Ключевые правила поведения в Додзё

### **В). Технический экзамен (часть №1)**

#### 1. Традиции

- Сюго, Сэйрэтсу, Сувари, Тачиката, Кессцу, Гассо Рэй
- Чосоку, Хаппо моку, одежда, взаимоотношения, речь

#### 2. Тай гамае (позиции)

- Чудан гамае
- Ичиджи гамае
- Тай гамае
- Хираки гамае

#### 3. Тай сабаки (перемещения тела)

- Зен тенкан
- Хан тенкан

#### 4. Умпо Хо (техника перемещений)

- Мае тидори аси
- Усиро тидори аси
- Кани аси
- Джуджи аси
- Кумо аси

#### 5. Укеми (перевороты тела)

- Мае укеми
- Усиро укеми
- Дай сярин
- Отэн ёри оки агари

### **С). Технический экзамен (часть №2)**

#### 1. Коги (техника нападения)

- Мэ учи
- Кинтеки гери
- Фурико дзуки
- Кери аге
- Джун дзуки
- Гяку дзуки
- Джун гери
- Гяку гери

## 2. Боги (техника защиты)

- Ува уке
- Учи уке
- Сита уке
- Учи хараи уке

## 3. Атаки в движении

- Зенчин джун дзуки
- Зенчин гяку дзуки
- Зенчин джун гери
- Зенчин гяку гери

## 4. До-дзуки, До- гери (практика в жилетах)

- Фурико дзуки
- Кери аге
- Джун дзуки
- Гяку дзуки
- Джун гери
- Гяку гери

## 5. Тан эн (одиночные формы)

- Тенчи кен дай иккей
- Рюо кен дай иккей

## 6. Хоккей (парная техника)

- Рюсуи гери (усиро)
- Учи уке дзуки (ура)
- Тенчин гери
- Ува уке дзуки (омотэ)
- Котэ нуки

- Удэ джуджи гатамэ

#### 7. До- вадза (комплексная работа в жилетах)

- Атаки руками
- Атаки ногами
- Атаки руками и ногами
- Контратакующие действия

#### 8. Дзю Хо- вадза (практика техники Дзю Хо)

- Дзю Хо (условный поединок)

#### 9. Рандори

- 1 мин- рандори с обозначением ролей «Сюся»- «Кося»
- 1 мин- рандори со сменой ролей «Сюся»- «Кося»
- 1 мин- рандори без обозначения ролей «Сюся»- «Кося»