

## 6 кю зелёный пояс

### ○ **Философский экзамен**

- Домашняя работа, которая должна быть осуществлена до основного экзамен

- (1) Цели и мотивация создания Сёриндзи Кэмпо
- (2) Ключевые понятия поведения и тренировок в Додзё

### ○ **Технически экзамен**

#### 1 Техники I (100 баллов)

##### (1) Базовые манеры (60 баллов)

Не демонстрируются технически, однако необходимо знать и уметь.

- а) Сюго, сейретцу, правильно садиться, вставать, кесшу, гассё рей*
- б) Тёсоку, хаппо моку, отношение к одежде, реакции на команды, слова*

##### (2) Тай гамаэ, позиции, смена (10 баллов)

*Тюдан гамаэ, итидзи гамаэ, тай гамаэ, хираки гамаэ*

##### (3) Зэн тэнкан, хан тэнкан (10 баллов)

##### (4) Умпо хо, работа ног (10 баллов)

*Тидори аси, кани аси, джуджи аси, кумо аси*

##### (5) Укеми, страховка (10 баллов)

*Мае укеми, усиро укеми, дай сярин, отэн ёри окиагари*

## 2 Техники II (100 баллов)

### (1) Базовые техники нападения (20 баллов)

*(Кайсоку дачи) мэ учи, кинтеки гери, фурико цуки, кери аге*  
*(Право/Лево тюдан гамаэ) дзюн цуки, гяку цуки, дзюн гери, гяку гери*

### (2) Базовые техники защиты (20 баллов)

*(Кайсоку дачи) ува уке, учи уке, сита уке, учи хараи уке*

### (3) Техники нападения в движении - зеншин (10 баллов)

*Зеншин цуки (дзюн, гяку), зеншин гери (дзюн, гяку)*

### (4) До цуки, до гери – работа в жилет (10 баллов)

Демонстрируется в жилеты до или после раздела хоккей.

*(Кайсоку дачи) Фурико цуки, кери аге*  
*(Право/Лево тюдан гамаэ) Дзюн цуки, гяку цуки, дзюн гери, гяку гери*

### (5) Тенчи кен дай иккей (танэн – одиночная форма, право/лево) (20 баллов)

### (6) Рюо кен дай иккей (танэн – одиночная форма, право/лево) (20 баллов)

Демонстрация одиночной формы на правую и левую стороны. Для каждой стороны предусмотрено 10 баллов.

## 3 Хоккей - парная практика, связки (100 баллов)

Демонстрация на правую и левую стороны, для каждой из которых предусмотрено 10 баллов. Используются жилеты (До).

### (1) Рюсуй гери (усиро, право/лево) (20 баллов)

### (2) Учи уке цуки (ура, право/лево) (20 баллов)

### (3) Теншин гери (право/лево) (20 баллов)

### (4) Ува уке цуки (омотэ, право/лево) (20 баллов)

### (5) Котэ нуки (право/лево) (20 баллов)

## Приложение к программе экзамена на 6 кю, зелёный пояс

○ Суммарный список техник, которые должны быть изучены по программе 6 кю, зелёный пояс. Данные техники необходимо знать и уметь выполнять на стадии 6 кю, зелёного пояса.

	6 кю, зелёный пояс
<b>Танэн Кихон Хокей</b> (одиночная практика)	<i>тенчи кен дай иккей</i> (танэн -одиночная форма)  <i>рюо кен дай иккей</i> (танэн -одиночная форма)
<b>Кихон Хокей</b> (базовые техники, связки в паре)	<b>◆ раздел Нио Кен</b>  <i>рюсуй гери (усиро)</i> <i>ува уке цуки (омотэ, ура)</i> <i>учи уке цуки (ура)</i> <i>тенишин гери</i>  <b>◆ раздел Рюо Кен</b>  <i>котэ нуки</i>  <b>◆ раздел Конго Кен</b>  <i>удэ джуджи гатамэ</i>