

Изпитна програма

за ДАН

СТИЛ



GOJU

І Дан

1. Кихон

- 1.1 **Удари с ръце, блокове и ритници** на място - по избор на комисията
- 1.2 **Комбинации блокове** от хейко дачи – джодан уке, чудан уке, гедан уке, чу-ге уке, джо-ге уке, учу (сото) уке, хики (каке) уке, маваши уке (торо гучи).
- 1.3 **Комбинации удари** от хейко дачи – джодан зуки, тате кен зуки, ура (шита) зуки, хиджи ате (емпи учи), шуто учи, йоко зуки.
- 1.4 **Комбинация ритници** от ханзенкуцу дачи – мае гери, маваши гери, кансецу гери, йоко (сокуто) гери, ура маваши гери.

2. Кихон идо (техники в движение) – приложение **1А** или **1Б** – по избор на кандидата.

3. Ката

- 1.1 Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни.
- 1.2 Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), по избор на кандидата Шисочин или Санзеру.
- 1.3 Санчин, Теншо.

4. Кумите

- 1.1 **Якосоку кумите – ипон кумите** – седем комбинации.
- 1.2 **Сандан Уке Харай** (три удара, три блока три позиции) – базово.
- 1.3 **Бункай** - Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни, Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), по избор на кандидата Шисочин или Санзеру.
- 1.4 **Какие** – бутаци ръце.
- 1.5 **Ирикуми (джу кумите)** – свободен спаринг
 - пет срещи по 3 мин. – мъже;
 - пет срещи по 2 мин. – жени.

5. Теоретични знания

- 5.1 **История.**
- 5.2 **Терминология.**
- 5.3 **Характеристики на стила.**

II Дан

1. Кихон

- 1.1 **Удари с ръце, блокове и ритници** на място - по избор на комисията
- 1.2 **Комбинации между блокове и удари с ръце** – от комбинациите за I дан.
- 1.3 **Комбинация ритници** от ханзенкуцу дачи – мае гери, маваши гери, кансецу гери, йоко (сокуто) гери, ура маваши гери.

2. Кихон идо (техники в движение) – приложение 2А или 2Б – по избор на кандидата.

3. Ката

- 3.1 Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни.
- 3.2 Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру.
- 3.3 Санчин, Теншо.

4. Кумите

- 4.1 **Якосоку кумите – нихон кумите** – пет комбинации.
- 4.2 **Сандан Уке Харай** (три удара, три блока три позиции) – по избор на кандидата с отворени ръце и цури аши или с контраатака на контраатаката.
- 4.3 **Бункай** - Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни, Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру.
- 4.4 **Какие** – различни видове.
- 4.5 **Ирикуми** (джу кумите) – свободен спаринг:
 - шест срещи по 3 мин. – мъже;
 - шест срещи по 2 мин. – жени.

5. Теоретични знания

- 5.1 **История.**
- 5.2 **Терминология.**
- 5.3 **Характеристики на стила.**

III Дан

1. Кихон

1.1 **Удари с ръце, блокове и ритници** на място - по избор на комисията

1.2 **Комбинации между блокове и удари с ръце** – от комбинациите за I дан.

1.3 **Комбинация ритници** от ханзенкуцу дачи – мае гери, маваши гери, кансецу гери, йоко (сокуто) гери, ура маваши гери.

2. **Кихон идо** (техники в движение) – приложение 1А, 2А или 1Б, 2Б – по избор на кандидата. Може и комбинации дадени от комисията.

3. Ката

3.1 Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни.

3.2 Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру, Сейпай.

3.3 Санчин, Теншо.

4. Кумите

4.1 **Якосоку кумите** – ипон и нихон кумите по пет комбинации.

4.2 **Сандан Уке Харай** – пет вида по избор на кандидата.

4.3 **Бункай** - Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни, Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру, Сейпай.

4.4 **Какие** – различни видове с три ключа.

4.5 **Ирикуми** (джу кумите) – свободен спаринг:

- седем срещи по 3 мин. – мъже;

- седем срещи по 2 мин. – жени.

5. Теоретични знания

5.1 **История.**

5.2 **Терминология.**

5.3 **Характеристики на стила.**

5.4 **Слаби точки на човешкото тяло** – имената на японски.

IV Дан

1. Кихон

1.1 **Удари с ръце, блокове и ритници** на място – отделно или в комбинация по избор на комисията

2. **Кихон идо** (техники в движение) – приложение 1А, 2А или 1Б, 2Б – по избор на кандидата. Може и комбинации дадени от комисията.

3. Ката

3.1 Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни.

3.2 Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру, Сейпай, Курурунфа или Сейзан по избор на кандидата.

3.3 Санчин, Теншо.

4. Кумите

4.1 **Якосоку кумите** – ипон и нихон кумите по пет комбинации.

4.2 **Сандан Уке Харай** – пет вида по избор на кандидата.

4.3 **Бункай** - Гекисай Дай Ичи, Гекисай Дай Ни, Сайфа, Сеюнчин (Сейнчин), Шисочин, Санзеру, Сейпай, Курурунфа или Сейзан по избор на кандидата.

4.4 **Какие** – различни видове с ключове и бункаи.

4.5 **Ирикуми** (джу кумите) – свободен спаринг:

- осем срещи по 3 мин. – мъже;
- осем срещи по 2 мин. – жени.

5. Теоретични знания

5.1 **История.**

5.2 **Терминология.**

5.3 **Характеристики на стила.**

5.4 **Слаби точки на човешкото тяло** – имената на японски.

5.5 **Есе** - по тема дадена предварително от комисията.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1А ОКИНАВСКО ГОДЖУ РЮ

Упражнение № 1

Зенкуцу дачи ЧУДАН УКЕ НО КАМАЕ

- 1.1. ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН АГЕ УКЕ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
- 1.2. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ЧУДАН ЙОКО УКЕ, ДЖОДАН ГЯКО ЗУКИ
- 1.3. ШИКО ДАЧИ – ГЕДАН ХАРАЙ УКЕ, ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ГЯКО ЗУКИ
- 1.4. ХАНЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ЧУДАН УЧУ УКЕ ДЖОДАН ГЯКО ЗУКИ

Упражнение № 2 – САН ДАН УКЕ ХАРАЙ самостоятелно

Зенкуцу дачи ЧУДАН УКЕ НО КАМАЕ - два пъти напред и два пъти назад

- 2.1. Напред ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН ЗУКИ
- 2.2. ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ЧУДАН ЗУКИ
- 2.3. ШИКО ДАЧИ – ГЕДАН ЗУКИ
- 2.4. Назад ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН АГЕ УКЕ
- 2.5. ХЕЙКО САНЧИН - ДАЧИ ЧУДАН ЙОКО УКЕ
- 2.6. ШИКО ДАЧИ - ГЕДАН ХАРАЙ УКЕ

Упражнение № 3 – САН ДАН УКЕ ХАРАЙ самостоятелно

Зенкуцу дачи ЧУДАН УКЕ НО КАМАЕ - два пъти напред и два пъти назад

- 3.1. Напред с ЦУРИ АШИ - ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН ЗУКИ
- 3.2. ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – ЧУДАН ЗУКИ
- 3.3. ШИКО ДАЧИ – ГЕДАН ЗУКИ
- 3.4. Назад с ЦУРИ АШИ до НЕКО АШИ ДАЧИ – КО УКЕ, МАЕ АШИ ГЕРИ
- 3.5. НЕКО АШИ ДАЧИ – ХИКИ УКЕ, МАЕ АШИ ГЕРИ
- 3.6. НЕКО АШИ ДАЧИ – КАЙШУ ГЕДАН ХАРАЙ УКЕ, МАЕ АШИ ГЕРИ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1Б ГОДЖУ КАЙ

Упражнение № 1 – от Неко Аши Дачи

Санчин дачи ЧУДАН ЗУКИ НО КАМАЕ

- 1.1. САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН УКЕ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
- 1.2. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ЧУДАН УКЕ, ДЖОДАН ГЯКО ЗУКИ
- 1.3. ШИКО ДАЧИ – ГЕДАН УКЕ, ГЯКО ЗУКИ
- 1.4. САНЧИН ДАЧИ – ЙОКО УКЕ, РИОТЕ ЗУКИ

Упражнение № 2 – от Неко Аши Дачи

Санчин дачи ЧУДАН ЗУКИ НО КАМАЕ

- 2.1. САНЧИН ДАЧИ – ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ, ЧУДАН МАЕ ГЕРИ
- 2.2. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ЧУДАН МАЕ ГЕРИ, ЧУДАН ЗУКИ
- 2.3. ШИКО ДАЧИ 45 – ХИДЖИ АТЕ, УРАКЕН УЧИ, ТЕТСУЙ УЧИ,
ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
- 2.4. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ХИДЖИ АТЕ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
- 2.5. ШИКО ДАЧИ 90 – ТЕТСУЙ УЧИ, УРАКЕН УЧИ

Упражнение № 3 – от Неко Аши Дачи

Санчин дачи ГЕРИ НО КАМАЕ

- 3.1. САНЧИН ДАЧИ – ЧУДАН МАЕ ГЕРИ, ДЖОДАН МАВАШИ ГЕРИ
- 3.2. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – МАЕ ГЕРИ, ХИДЖИ АТЕ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
- 3.3. ХАНЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ДЖОДАН СОКУТО ГЕРИ, ЧУДАН ГЯКО
ЗУКИ
- 3.4. ШИКО ДАЧИ 45 – КАНСЕЦУ ГЕРИ, АГЕ ЗУКИ, УРАКЕН УЧИ,
ТЕТСУЙ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ

...НАОТЕ!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2А
ОКИНАВСКО ГОДЖУ РЮ

1. ШИКО ДАЧИ – ХИКИ УКЕ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ
2. ХАНЗЕНКУЦУ ДАЧИ – МАЕ ГЕРИ, МАВАШИ ГЕРИ, ГЯКО ЗУКИ
3. НЕКО АШИ ДАЧИ 45 НАПРЕД И НАЗАД– ХИКИ УКЕ, МАЕ АШИ КИН ГЕРИ
4. НЕКО АШИ ДАЧИ НАПРЕД И НАЗАД– ХИКИ УКЕ, МАЕ АШИ КИН ГЕРИ, ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ГЯКО ЗУКИ
5. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ЧУДАН УЧУ УКЕ, ДЖОДАН ХАЙТО УЧИ
6. ЗЕНКУЦУ ДАЧИ – ГЕДАН УЧУ УКЕ, ДЖОДАН ТАТЕ КЕН ЗУКИ
7. ШИКО ДАЧИ – ДЖОДАН МАВАШИ ХИДЖИ АТЕ, ШОМЕН УРАКЕН УЧИ, ЧУДАН УРА ЗУКИ
8. ХЕЙКО САНЧИН ДАЧИ – МАЕ ГЕРИ, МАВАШИ ГЕРИ, ЙОКО ГЕРИ, УШИРО ГЕРИ
9. ХСД – КИЗАМИ ЗУКИ, ДЖОДАН ГЯКО АГЕ ЗУКИ, ГЕДАН МАВАШИ ГЕРИ
10. ХСД – КИЗАМИ ЗУКИ, ГЯКО МАВАШИ ХИДЖИ АТЕ, ХИДЗА ГЕРИ
11. ХСД – КАНСЕЦУ ГЕРИ, КАКАТО ФУМИКОМИ ГЕРИ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2Б ГОДЖУ КАЙ

1. САНЧИН ДАЧИ – АЮМИ АШИ със САНБОН ЗУКИ
2. САНЧИН ДАЧИ – ДЖОДАН УКЕ, ЧУДАН ЗУКИ, МАЕ ГЕРИ
3. ЦУРИ АШИ ДАЧИ – ЦУГИ АШИ СЪС СОТО УКЕ, ДЖОДАН ЗУКИ (следва смяна на гарда)
4. ЦУРИ АШИ ДАЧИ – ЦУГИ АШИ, ШОМЕН УРАКЕН УЧИ, ЧУДАН ЗУКИ (смяна на гарда)
5. ЦУРИ АШИ ДАЧИ – МАЕ ГЕРИ, ЙОРИ АШИ, РЕН ЗУКИ
6. МОТО ДАЧИ – ХИКИ АЮМИ, ОЙ ЗУКИ, ЦУГИ АШИ, РЕН ЗУКИ (КИЗАМИ, ГЯКО)
7. МОТО ДАЧИ – ЦУГИ АШИ с РЕН ЗУКИ (смяна на гарда)
8. МОТО ДАЧИ – МАЕ АШИ ГЕРИ, РЕН ЗУКИ (смяна на гарда)
9. МОТО ДАЧИ – ШИКО ДАЧИ ЧОКАКУ с половин стъпка назад и ОЙ ЗУКИ, СОКУТО ГЕРИ и дясно МОТО ДАЧИ
10. МОТО ДАЧИ – ГЕДАН МАВАШИ АШИ ГЕРИ, ЧУДАН МАЕ ГЕРИ, ЙОРИ АШИ с РЕН ЗУКИ
11. МОТО ДАЧИ – ЦУГИ АШИ с ЙОКОМЕН УРАКЕН УЧИ, ЧУДАН ГЯКО ЗУКИ (смяна на гарда)