

ШОТОКАН

8 К Ю

I. КИХОН

1. Ой дзуки чудан. **Мавате**. Аге уке джодан. Четири – пет пъти.
2. Сото уке чудан. **Мавате**. Учи уке чудан.
3. Кокуцу дачи, шуто уке. **Мавате**. Същата техника.
4. Мае гери джодан. **Мавате**. Същата техника.
5. Маваши гери чудан. **Мавате**. Същата техника.
6. Киба дачи, йоко гери кеаге. **Мавате**. Същата техника.
7. Киба дачи, йоко гери кекоми. **Мавате**. Същата техника.
8. Мае гери чудан. **Мавате**. Същата техника.

II. КАТА

Хейан шодан

III. КУМИТЕ

Гохон кумите

ТОРИ

1. Ой дзуки джодан – пет крачки
2. Ой дзуки чудан – пет крачки

УКЕ

- Аге уке – на петия блок контраатака с гияку дзуки
- Сото уке – на петия блок контраатака с гияку дзуки

При петата атака на тори и контраатаката на уке – К И-А Й!

7 кю

I. КИХОН

1. Ой дзуки чудан. **Мавате**. Аге уке – гияку дзуки чудан.
2. Сото уке чудан - гияку дзуки джодан. **Мавате**. Учи уке чудан, гияку дзуки чудан.
3. Кокуцу дачи, шуто уке. **Мавате**. Същата техника.
4. Мае гери джодан. **Мавате**. Същата техника.
5. Маваша гери джодан. **Мавате**. Същата техника.
6. Киба дачи, йоко гери кеаге джодан. **Мавате**. Същата техника.
7. Киба дачи, йоко гери кекоми джодан. **Мавате**. Същата техника.

II. КАТА

Хейан нидан

III. КУМИТЕ

ТОРИ

1. Ой дзуки джодан – пет крачки
2. Ой дзуки чудан – пет крачки

УКЕ

1. Аге уке – на петия блок контраатака с гияку дзуки
2. Сото уке – на петия блок контраатака с гияку дзуки

При петата атака на тори и контраатаката на уке – К И-А Й!

6 К Ю

I. КИХОН

1. Ой дзуки джодан – гияку дзуки чудан. **Мавате.** Аге уке джодан – гияку дзуки чудан.
2. Сото уке (зенкуцу дачи) – йоко емпи (киба дачи). **Мавате.** Учи уке – гияку дзуки чудан.
3. Кокуцу дачи, шуто уке – зенкуцу дачи, гияку нуките чудан. **Мавате.** Същата техника.
4. Мае гери джодан. **Мавате.** Същата техника.
5. Маваше гери джодан. **Мавате.** Същата техника.
6. Рен гери (мае гери чудан, маваше гери джодан) – два пъти. **Мавате.** Същата техника.
7. Киба дачи, йоко гери кеаге джодан. **Мавате.** Същата техника.
8. Киба дачи, йоко гери кекоми джодан. **Мавате.** Същата техника.

II. КАТА

Хейан сандан

III. КУМИТЕ

ТОРИ

1. Ой дзуки джодан
2. Ой дзуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Маваше гери чудан
5. Йоко гери кекоми чудан

УКЕ

- Аге уке – гияку дзуки чудан
- Сото уке – гияку дзуки
- Гедан барай – гияку дзуки
- Учи уке – гияку дзуки
- Сото уке – гияку дзуки

При всяка атака на тори и всяка контраатака на уке – К И-А Й!

5к ю

I. КИХОН

1. Санбон дзуки. **Мавате**. Аге уке, уракен учи – гияку дзуки.
2. Сото уке, йоко емпи (киба дачи), гияку дзуки (зенкуцу дачи). **Мавате**. Учи уке, кидзами дзуки – гияку дзуки.
3. Кокуцу дачи, шуто уке; зенкуцу дачи, гияку нуките. **Мавате**. Същата техника.
4. Мае гери. **Мавате**. Маваши гери.
5. Рен гери (мае гери, маваши гери) – две крачки. **Мавате**. Същата техника.
6. Киба дачи, йоко гери кеаге. **Мавате**. Същата техника.
7. Киба дачи, йоко гери кекоми. **Мавате**. Същата техника.
8. Рен гери: киба дачи (йоко гери кеаге, йоко гери кекоми). **Мавате**. Същата техника.

II. КАТА

Хейан йондан

III. КУМИТЕ

ТОРИ

1. Ой дзуки джодан
2. Ой дзуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Маваши гери джодан
5. Йоко гери кекоми чудан

УКЕ

1. Аге уке – гияку дзуки
2. Сото уке – гияку дзуки
3. Гедан барай – гияку дзуки
4. Учи уке – гияку дзуки (шуто)
5. Сото уке – гияку дзуки

При всяка атака на тори и всяка контраатака на уке – К И-А Й!

4к ю

I. КИХОН

1. Санбон дзуки. **Мавате**. Аге уке, уракен учи – гияку дзуки.
2. Сото уке, зенкуцу дачи; йоко емпи, киба дачи; уракен учи – гияку дзуки, зенкуцу дачи. **Мавате**. Учи уке, кидзами дзуки – гияку дзуки.
3. Кокуцу дачи, шуто уке; кидзами мае гери, зенкуцу дачи, гияку нуките. **Мавате**. Същата техника.
4. Маваша гери. **Мавате**. Йоко гери кеаге, зенкуцу дачи.
5. Йоко гери кекоми, зенкуцу дачи. **Мавате**. Рен гери (йоко гери кеаге, йоко гери кекоми), зенкуцу дачи.
6. Рен гери (мае гери, маваша гери). **Мавате**. Същата техника.
7. Уширо гери, зенкуцу дачи. **Мавате**. Същата техника.

II. КАТА

Хейан годан

III. КУМИТЕ

Кихон иппон

ТОРИ

1. Ой дзуки джодан
2. Ой дзуки чудан
3. Мае гери чудан
4. Йоко гери кекоми чудан
5. Маваша гери джодан
6. Уширо гери чудан

УКЕ

1. Аге уке – гияку дзуки
2. Сото уке – гияку дзуки
3. Гедан барай – гияку дзуки
4. Нагаши уде уке – гияку дзуки
5. Учи уке – гияку дзуки
6. Гедан барай – гияку дзуки

При всяка атака на тори и всяка контраатака на уке – К И-А Й!
Техниките се изпълняват миги и хидари отвътре навън!

З К Ю

I. КИХОН

1. Санбон дзуки. **Мавате**. Аге уке, уракен учи – гияку дзуки.
2. Сото уке, зенкуцу дачи; йоко емпи, киба дачи; кидзами йоко гери кекоми, уракен учи – гияку дзуки, зенкуцу дачи. **Мавате**. Учи уке, кидзами дзуки – гияку дзуки, мае гери – гедан барай.
3. Кокуцу дачи, шуто уке; кидзами мае гери – зенкуцу дачи, гияку нуките; кокуцу дачи, шуто уке. **Мавате**. Същата техника.
4. Рен гери (мае гери, маваш гери) – две крачки. **Мавате**. Същата техника.
5. Рен гери (йоко гери кеаге, йоко гери кекоми) – два пъти. **Мавате**. Същата техника.
6. Рен гери (маваш гери, уширо гери) – две крачки. **Мавате**. Същата техника.
7. Серия удари с крак “кери уадза” (мае гери, йоко гери кекоми, маваш гери, уширо гери). **Мавате**. Същата техника.
8. Комбинация – **напред** (мае гери, ой дзуки – гияку дзуки); **назад** (гедан барай – гияку дзуки); **напред** (маваш гери – ой дзуки) два пъти.

II. КАТА

Текки шодан

III. КУМИТЕ

Джиу иппон кумите

Нападението става от лява или дясна страна - по предпочитане на нападателя. **Защитата** – винаги с блок назад и влизане с гияку дзуки.

Забранява се ДЕ-АЙ!

Джиу кумите

Извършва се по правилата на **шобу иппон кумите (шобу иппон)**.

2 кю

I. КИХОН

1. С крачка от бойна стойка – кидзами дзуки – ой дзуки. **Мавате**. Мае гери – гияку дзуки.
2. Маваши гери – гияку дзуки. **Мавате**. Йоко гери кекоми, уракен учи – гияку дзуки.
3. Уширо гери чудан – гияку дзуки. **Мавате**. Същата техника.
4. Уширо гери джодан – гияку дзуки. **Мавате**. Същата техника.
5. Серия удари с крак “кери уадза” (мае гери, йоко гери кекоми, маваши гери, уширо гери), уракен учи – гияку дзуки. **Мавате**. Същата техника.
6. На място в зенкуцу дачи – санбон гери : мае гери, йоко гери кекоми, уширо гери (без да се стъпва на пода). Прави се по три пъти с всеки крак.

Тази техника може да се прави и от бойна стойка (по желание) като се оценява рязкостта (киме).

II. КАТА

По избор от следните кати:

Басай дай, Канку дай, Джион, Хангецу

III. КУМИТЕ

Джиу иппон кумите

Шобу иппон кумите

1 К Ю

I. К И Х О Н

1. Кидзами дзуки джодан, ой дзуки – гияку дзуки. **Мавате.** Мае гери джодан, ой дзуки джодан – гияку дзуки чудан.
2. Йоко гери кекоми, уракен учи джодан – гияку дзуки чудан. **Мавате.** Маваши гери, уракен учи джодан – гияку дзуки чудан.
3. Уширо гери чудан – гияку дзуки чудан. **Мавате.** Уширо гери джодан – гияку дзуки чудан.
4. Серия удари с крак “кери уадза” (мае гери, йоко гери кекоми, маваши гери, уширо гери, уракен учи – гияку дзуки). **Мавате.** Същата техника.
5. Комбинация – **напред** (мае гери, ой дзуки – гияку дзуки); **назад** (гедан барай – гияку дзуки); **напред** (маваши гери – ой дзуки) два пъти.
6. На място в зенкуцу дачи – санбон гери : мае гери, йоко гери кекоми, уширо гери (с един и същ крак без да се стъпва на пода). Прави се по три пъти с всеки крак.

II. К А Т А

По избор от следните кати:

Басай дай, Канку дай, Джион, Енпи, Хангетсу

По нареждане на изпитната комисия:

една от петте Хейан

III. К У М И Т Е

Джиу иппон кумите

Шобу иппон

О Б Щ И У К А З А Н И Я

за изпитната програма

1. **КИ – АЙ** се изпълнява задължително:
 - а) при първото движение **след шизентай** – обикновено при гедан барай
 - б) при **мавате**
 - в) при **последната крачка** на всяка техника
 - г) в кихон или джиу кумите при всяка техника на **нападение и защита**.
2. Крачките винаги са **четири** освен тези, за които пише, че са две.
3. В **кихон иппон** нападенията следва да се правят и отдясно и отляво. За дясно нападение се употребява лява защита. За ляво нападение се използва дясна защита.

Изключение се прави при изпита за 4^{-ТО} кю. Всички контраатаки се извършват с гияку дзуки.

За 2^{-РО} и 1^{-ВО} кю стойката е свободна. Използването на ударите става (снап бак) с рязко връщане на удрящия крайник в първоначалната стойка.

“Наученото с тялото – бързо се забравя,
наученото с ума – остава завинаги”.

Кенусоке Еноеда – 8^{-МИ} дан