**Программа Сётокан**

Федерация « Сётокан каратэ - до Интернэйшнл » России работает с 1990 года . После снятия запрета на занятия каратэ в 1989 году около 60 инструкторов по различным видам восточных единоборств Дальнего Востока собрались на учредительное собрание, на котором было решено создать Дальневосточную Ассоциацию Восточных Единоборств.

Первым президентом ДАВЕ был избран Рамзин Александр Александрович, который занимался каратэ и рукопашным боем , имел 2 - й разряд по спортивному каратэ , которое развивалось в СССР до запрета в 1982 году и являлся инструктором - общественником УВД Приморского края. В 1990 году Рамзин А. А. был командирован в Японию, где прошёл обучение в Токио, в ХОНБУ - ДОДЗЁ Федерации « Сётокан каратэ - до Интернэйшнл » - международной федерации каратэ - до « Сёто-кан ». По завершению обучения и успешной сдачи экзаменов ему был присвоен первый в России международный пояс по каратэ « Сётокан »

SKIF. ДАВЕ была официально принята в состав международной федерации каратэ - до « Сётокан » и оформлена как российский филиал SKIF. По возвращению в Россию Рамзин А. А. доложил информацию о результатах поездки инструкторскому составу ДАВЕ и с этого времени ДАВЕ приступила к развитию каратэ - до « Сётокан » ( по школе Х. Канадзавы ) в России . За истекший период было проведено множество соревнований , семинаров , фестивалей и других спортивных мероприятий . Команды ДАВЕ принимали участие в международных, союзных, а затем российских мероприятиях различного ранга. Многие федерации изъявили желание стать членами ДАВЕ. Позднее на базе ДАВЕ были созданы Федерация « Сётокан каратэ -до Интернэйшнл » России, межрегиональная общественная организация «Федерация Сётокан каратэ -до Интернэйшнл », президентом которых остался А. Рамзин, и Приморская Федерация «Сётокан каратэ -до Интернэйшнл » ( президент П. Кикло ). В настоящее время SKIF РФ насчитывает более 300 филиалов по всей России.

Филиалы Федерации работают в Москве, Санкт-Петербурге и Ленин- градской области, Хабаровском крае, Омской, Новосибирской, Свердлов-ской, Волгоградской, Мурманской, Саратовской, Ростовской, Кировской, Сахалинской, Камчатской, Амурской, Брянской, Читинской и других облас-тях, Приморском, Пермском, Алтайском, Красноярском краях, республиках Саха-Якутия, Чувашия, Удмуртия, Бурятия и других.

Федерация периодически проводит спортивные мероприятия : соревнования, семинары, фестивали. Примерно 2 раза в год в различных городах России проводятся международные семинары под руководством таких мастеров международного класса как сэнсэй Хироказу Канадзава (чёрный пояс 10-й дан ), президент Международной Федерации каратэ - до « Сётокан »; сэнсэй Манабу Мураками - шеф международного отдела SKIF, чёрный пояс 6-й дан, 6 – кратный чемпион мира и Японии; сэнсэй Синдзи Танака, чёрный пояс 5 - й дан, неоднократный чемпион мира; абсолютный чемпион мира сэнсэй Нобуаки Канадзава и другие

Сетокан (шотокан) отличается прямыми перемещениями и прямым приложением силы. Стойки в этом стиле карате низкие и широкие. Блоки жесткие. Удары руками очень мощные и реверсивные с подключением в удар бедра. Принцип икэн-хисатцу (один ударом-наповал) является основой в Сетокан карате до. Программа Сетакан карате до имеет более 25 различных ката, изучение и выполнение которые являются важнейшей составляюшей тренинга.  
  
Основатель карате-до и его классического стиля Сетокан , Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 -1912) в королевской столице Окинавы в семье обедневшего самурая. Это самый большой остров архипелага Рюкю, находящийся на пересечении морских торговых путей, почти на равных расстояниях от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны эти государства вели военную борьбу за власть над архипелагом, с другой - многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нем убежище. С давних времен каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности, был воином. Вполне естественно, что под жестким гнетом запрета ношения оружия с пятнадцатого века и практики выживания в бою без такового, окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро создали сетакан - высокоэффективное искусство самообороны и убийства.  
  
Особенно серьезное внимание уделяется:  
1) наработке жесткого баланса, общей устойчивости, что можно достичь длительными практиками низких, глубоких стоек;  
2) вращательным (щелчковым) движением бёдер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном удару направлениях, что создает огромную разрушительную силу в ударах и блоках; 3) своевременному и мгновеному включению всех групп мыщц в конечной фазе удара, когда положительное механическое ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему генерируется импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности (это принципиально отличается от боксерского удара).  
  
В настоящее многие школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов. Наиболее распространена система, используемая Японской Асоциация Каратэ и большинством международных асоциаций:  
Десятый кю — белый  
Девятый кю — белый  
Восьмой кю — желтый  
Седьмой кю — оранжевый  
Шестой кю — зелёный  
Пятый кю — синий  
Четвертый кю — синий  
Третий кю — коричневый  
Второй кю — коричневый  
Первый кю — коричневый  
Первый дан и выше — черный

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**  
Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Решаемые задачи:  
повышение технической подготовки учеников  
- проведение мониторинга образовательного процесса  
- корректировка образовательных программ

**2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИЙ.**  
Технические аттестации проводятся 2 раза в год:  
Итоговая аттестация: май - июнь  
Промежуточная аттестация: декабрь  
Периодичность проведения аттестации:  
На 3-10 кю- через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации  
На 2-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации  
На 1 дан - через 1 год после 1 кю  
На 2 дан - через 2 года после 1 дана  
На 3 дан - через 3 года после 2 дана  
Периодичность сдачи экзамена может быть пересмотрена в отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение о изменении принимает тренерский совет.

**3. ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ КОМИССИЯ.**  
Экзамен принимает комиссия в составе:  
Председатель комиссии: Александр Витальевич Русанов.

**4. УСЛОВИЯ ДОПУСКА К ЭКЗАМЕНУ.**  
Претендент на соискание степени должен:  
Являться членом Союза каратэ-до Маруёшикай и иметь будо-паспорт  
- Уплатить годовые членские взносы  
- Уплатить регистрационный сбор за проведения экзамена  
- Полностью соответствовать техническим требованиям экзаменационной программы  
- Правильно заполнить и вовремя подать анкету-заявку на экзамен  
Правильно экипирован: белое каратэги с поясом соответствующим техническому уровню.

**5. УСЛОВИЯ ОТСТРАНЕНИЯ ОТ ЭКЗАМЕНА.**  
Претендент на соискание степени может быть отстранен от экзамена в случае: Не соответствия требованиям статьи №4 данного положения Нарушение дисциплины во время экзамена  
- Не соответствия морально-этическим нормам Маруёшикай  
Если претендент пропустил более 10% занятий в течении учебного года

**6. ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА**  
8-9-10 КЮ  
Кихон.  
1.Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан  
2.Аге укэ  
3.Чудан (сото) удэ укэ  
4.Шуто укэ (кокуцу дачи)  
5.Маэ гири.Вперед-чудан, назад-дзедан  
6.Еко гири (кэаге) (кибо дачи)  
7.Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)  
Ката.  
Хейан седан (1 Хейан)  
Кумитэ.  
Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по два раза)  
Кумитэ - Ката.  
Шо-Кю-Ити  
Шо-Кю-Ни  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кихон и ката.  
1. Взгляд;  
2. Осанка ( в стойках спина прямая);  
3. Хари аши ( в стойках опора на ногу);  
4. Внимание на хикитэ ( подтянуть руку), колено;  
5. Сосредоточенность, киай;  
6. Движение ног ( правильные перемещения).  
Кумитэ.  
1 .Взгляд (следит за противником);  
2. Эффективность наступления и жесткость;  
3.Насколько эффективны блоки (нет ли работы вхолостую).  
o Кокуцу дачи  
o Еко гири  
o Одно движение ноги -" одно движение руки  
7 КЮ  
Кихон.  
1. Ои цуки (дзэнкуцу дачи). Вперед-чудан, назад дзедан  
2.Аге укэ  
3.Чудан (учи) удэ уке  
4.Шуто укэ (кокуцу дачи)  
5.Маэ гири ( кэагэ) (кибо дачи)  
6.Еко гири (кэкоми) ( кибо дачи)  
Ката.  
Хейан нидан (2 Хейан)  
Кумитэ.  
Кихон гохон кумитэ ( чудан, дзедан по 2 удара)  
Кумитэ - Ката.  
Шо-Кю-Ити  
Шо-Кю-Ни  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кихон и ката.  
1 .Направление взгляда;  
2.3апястье стопа колено фиксированы и закрыты;  
3.Дыхание и прием объединены;  
4. Во время движения сохранение осанки;  
5.Бок, подмышка закрыты.  
Кумитэ.  
1 .Направление взгляда;  
2.Киай;  
3.Точность и сила проводимых приемов;  
4.Уке-" кимэ мастерство связанность этого момента.  
o Кокуцу дачи  
o Еко гири  
6 КЮ  
Кихон.  
1. Ои цуки (дзенкуцу дачи).Вперед-чудан, назад-дзедан  
2. Гьяку цуки-" агэ-укэ гьяку цуки  
3. Чудан (сото) удэ укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) удэ укэ-гьяку цуки  
4. Шуто укэ (кокуцу дачи)  
5. Маэ гири.Вперед-чудан, назад-дзедан  
6. Еко гири (кэмги) (кибо дачи)  
7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)  
Ката.  
Хэйан сандан (3 Хэйан)  
Кумитэ - Ката.  
Чю - Кю - Ити  
Кумитэ.  
Кихон гохон кумитэ  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кихон и ката.  
1.Правильное положение запястья стопы колено закрыто;  
2. Дыхание и техника едины;  
3. Во время движения работа поясницей;  
4. Закрыт бок подмышки;  
5.Точность и устойчивость стоек.  
Кумитэ.  
1.Кимэ (киай);  
2.Укэ-кимэ: мастерство в движении;  
З.Сила скорость  
o Кокуцу дачи  
o Еко гири

5 КЮ  
Кихон.  
1.Ои цуки (дзенкуцу дачи).Вперед-чудан, назад-дзедан  
2.Гьяку цуки-"агэ укэ-гьяку цуки  
3.Чудан (сото) уда укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) уда укэ-цуки  
4.Шуто укэ-гьяку цуки-"шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу  
дачи)  
5.Маэ гири.Вперед-чудан, назад-дзедан  
6.Еко гири (кэагэ) (кибо дачи)  
7.Екр гири (кэкоми) (кибр дачи)  
8.Маваши гири. Вперед чудан, назад-дзедан  
Ката.  
Хейан ендан (4 Хейан)  
Кумитэ.  
Кихон иппон кумитэ (чкудан дзеданцуки маэ гири еко гири)  
Кумитэ - Ката.  
Чю - Кю - Ни  
Чю - Кю - Сан  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кихон и ката.  
1.Фиксация стопы запястья колени закрыты;  
2.Сбалансированность техники, перемещение ног;  
3.Работа вращение поясницей во время движения;  
4.Боковая сторона должна быть закрыта;  
5.Не путать стойки, тщательность, несмытость стойки.  
Кумитэ.  
1. Точность и эффективность блоков;  
2. Скорость;  
3. Нет ли работы в холостую.  
4 КЮ  
Кихон.  
1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)  
2. Аге уке-гьяку дзуки-"чудан(учи)уде уке-гьяку дзуки  
3. Чудан(сото)уде уке-гьяку дзуки-"эмпи учи(киба дачи)  
4. Шуто-уке-китэ  
5. Еко шуто учи дзедан(зенкутсу дачи)  
6. Мае гери. Вперед дзедан, назад чудан.  
7. Еко-гери кеаге(киба дачи)  
8. Еко гери кекоми(киба дачи)  
9. Маваши гери. Вперед чудан, назад дзедан  
Ката.  
хэйан годан (5 хейан)  
Кумитэ.  
Кихон иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки; мае гери; еко гери )  
Кумитэ - Ката.  
Дзю - Кю - Ити  
Дзю - Кю - Ни  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кихон и ката.  
1. Фиксация стопы, запястья, колена;  
2. Сбалансированность техники;  
3. Во время движения работа поясницей;  
4. Не путаются ли стойки.  
Кумитэ.  
1. Уке-"Кимэ обязательно с силой;  
2. Приемы в постоянном движении;  
3. Скорость.  
3 КЮ  
Кихон.  
1.Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар,чудан 2 удара)  
2.Агэ укэ-гьяку цуки -чудан ( сото) удэукэ-эмпи учи (дзенкуцу дачи- кибо дачи)  
3 Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкупу дачи)  
4.Еко шуто учи дзедан ( дзенкуцу дачи)  
5.Маэ гири.Вперед-чудан,назад-дзедан  
б.Маэ гири(рен гири) ( дзедан,чудан)  
7.Еко гири (кэаги) (кибо дачи)  
8.Его гири (кэклми) (кибо дачи)  
9.Маваши гири. (Вперед-чудан,назад-дзедан)  
10.Уширо гири чудан.  
Ката.  
Тейки седан (1 Тейки)  
Кумитэ.  
Кихон иппон кумитэ ( чудан,дзедан цуки,маэ гири,еко гири).  
Кумитэ - Ката.  
Чу - Кю - Ион  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
Кумитэ- ката.  
1. Умение использовать и понимать приемы;  
2. Правильный скоростной баланс;  
3. Правильное соединение приемов.  
Кумитэ.  
1. Внимание на моменеты кимэ;  
2. Внимание на блоки;  
З. Сила (жесткость и эффективность);  
4. Реакция на атаки противника.  
o Еко гири

2 КЮ  
Кихон.  
1 .Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар,чдан 2 удара)-агэ укэ-гьяку цуки (чудан)  
2.Чудан (сото) удэ укэ-эмпи учи-уракэн учи (дзэнкупу дачи-кибо дачи)-чудан (учи) удэ укэ-кидзами цуки-гьяку цуки (дзэнкуцу дачи)  
3.Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкуцу дачи)  
4.Еко шуто учи дзедан (дзэнкуцу дачи)-уракэн еко учи дзедан (дзэнкуцу дачи)  
5.Рэн гири ( маэ гири- маваши гири )-( с одной и той же ноги,дзэнкуцу дачи) ( маваши гири-еко гири)  
6.Рэн гири (меняя ногу, дзэнкуцу дачи) ( маэ гири- маваши гири)  
7.Еко гири (кэагэ-кэкоми) ( с одной ноги, кибо дачи)  
8.Маваши гири.Вперед-чудан, назад-дзэдан  
9.Уширо гири чудан  
Ката.  
1.Бассай дай;  
2.Из хейанов со 2-го по 5-й,Тейки седан (указывается одна форма)  
Кумитэ.  
Дзию иппон кумитэ (чудан,дзэдан цуки;маэ-, маваши-, еко-гири)  
Кумитэ - Ката.  
Дзю - Кю - Ни  
Дзю - Кю - Сан  
Дзю - Кю - Ион  
1 КЮ  
Кихон.  
1. Санбон цуки  
2. Аге уке-мае гири-нидан цуки  
3. Сото учи-эмпи учи-уракен учи  
4. Учи уке-кизами цуки-гьяку цуки  
5. Шуто уче-нукитэ  
6. Шуто учи-уракен учи  
7. Рен гири-мае гири-йоко гири  
8. Рен гири-маваши гири-йоко гири  
9. Мае гири-маваши гири  
10.Йоко гири (кеаги/кекоми)  
11.Маваши гири  
12.Уширо гири-гьяку цуки  
Ката.  
Дзион Текки -1 Бассай дай Хеан 2-5  
Кумитэ.  
Джуе иппон кумитэ  
Кумитэ - Ката.  
Дзю - Кю - Ни  
Дзю - Кю - Сан  
Дзю - Кю - Ион  
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ  
1 .Моменты кимэ  
2.Жесткость  
3.Реакция на атаки

**7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ**

- Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы, техника претендента оценивается по бальной системе: каждый раздел программы оценка от 3,0-5,0 баллов  
-3,0-3,1-3,2 - очень плохо  
-3,3-3,4-3,5 - плохо  
-3,6-3,7-3,8 - посредственно  
-3,9-4,0-4,1 - удовлетворительно  
-4,2-4,3-4,4 - хорошо  
-4,5-4,6-4,7 - очень хорошо  
-4,8-4,9-5,0 - отлично  
Результат экзамена - это сумма балов по четырём разделам программы. Экзамен считается принятым, если претендент набрал более 16 баллов. Если претендент набрал 15,5-16 баллов, то экзамен считается принятым, но выставляется оценка ХО и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.  
Если претендент набрал менее 15,5 баллов, то экзамен считается не принятым и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.  
- Спортивные и административные заслуги претендента как положительный аргумент на экзамене не рассматриваются.

**8. РЕЗУЛЬТАТ ЭКЗАМЕНА**

Результат экзамена фиксируется в Всероссийской базе данных Союза Каратэ Маруошикай и в Международной базе данных Японской организации каратэ-до Маруошикай. При успешной сдаче экзамена вручается диплом Союза каратэ-до Маруошикай или уполномоченного клуба(в Москве - СПК "Раменки"). С технического уровня 1 кю вручается пластиковая карточка.

**9. ФИНАНСОВЫЙ РЕГЛАМЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
o Размер регистрационного взноса на технической аттестации устанавливается президентом СКМ перед каждым экзаменом с учетом расходов связанных с проведением экзамена, изготовления дипломов, канцелярские расходы, арендная плата, членские взносы претендентов JKMO.  
o Регистрационный взнос уплачивается наличными при регистрации перед экзаменом, либо по б/н перечислению на расчетный счет СКМ, до экзамена.  
o В случаи если претенденту присвоена степень ХО, то регистрационный взнос не возвращается, а при пересдаче на следующем экзамене регистрационный взнос уплачивается в размере 50%.  
o В случаи если претендент не аттестован на экзамене, то ему регистрационный взнос не возвращаются.  
o В случаи если претендент, по рекомендации тренерского совета, сдает экзамен сразу на две ступени и более ,то регистрационный взнос составляет : 100% регистрационного взноса каждой ступени +100% регистрационного взноса за последнюю аттестованную ступень. Исключение составляет экзамен на 10-8 кю, где размер регистрационного сбора составляет одну сумму вне зависимости от пройденных ступеней,  
o В случае пере зачета технического уровня у претендента из другой стилевой организации Шотокан каратэ-до размер регистрационного сбора устанавливается президентом СКМ в индивидуальном порядке.

**СИТО-РЮ**

Неподготовленное тело не может стать обителью высшей  
мудрости и духовного совершенства.  
(Даосский мудрец)  
Каратэ - это путь, к которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.  
Прежде всего каратэ - это один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования с использованием различных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты.  
Каратэ –это прежде всего средство для самосовершенствования личности, путь физического и духодвного (в том числе и умственного) развития человека.

История Каратэ-до  
Существуют различные версии происхождения каратэ-до. В частности, существует версия создания каратэ-до буддийским монахом Бодхидхармой и версия о том, что каратэ-до было принесено в Японию из Китая .Кроме того, по одной из версий, рюкюсцы начали заниматься каратэ-до в качества искусства боя без оружия после того, как княжество Симадзу установило на островах Рюкю свою власть и запретило ношение оружия. По той причине, что рюкюсцы не могли открыто преподавать и обучаться каратэ-до и тренировались втайне.  
  
История Каратэ-до Сито-Рю  
Основатель каратэ-до сито-рю, Кенва Мабуни родился 14 ноября 1889 года в города Сюри архипелага Окинава. Он был представителем 17-го поколения одного из самых знаменитых кланов.  
В 13 лет, он был принят в школу знаменитого мастера каратэ Анко Итосу. Тренировался Кенва Мабуни очень упорно, каждый день, не пропуская тренировок. Так в течение семи лет он изучал искусство Сюри-тэ.  
Когда Кенва было 20 лет, он начал изучать искусства Наха-тэ у мастер Хигаонна. Позднее оба эти важнейшие направления каратэ-до Окинавы легли в основу К.Мабуни стиля Сито-рю каратэ.

Цель программы:  
1. Укрепление здоровья.  
2. Развитие физических и волевых качеств  
3. Усвоение знаний по теории и практике каратэ.  
4. Овладение техническими и тактическими действиями в каратэ.  
5. Подготовка к спортивным состязанием.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Разминка. Направлена на подготовку всей системы организма к основной части занятия.  
2. Обще-физическая подготовка (ОФП). Направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.  
3. Специально-физическая подготовка. Направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям каратэ.  
4. Ката – базовые формы упражнений в основе обучения каратэ. Включает разные формы защиты и нападения, предназначены для отработки техники выполнения приемов. Оттачивает такие качества, как сила воли, рациональное мышление, мужество.  
5. Кихон – ката – кумитэ – парный комплекс обусловленных поединков, в которых применяются атакующие и защитно-атакующие действия.  
  
Каратэ подразделяется на  
1. стойки  
2. удары руками:  
а. Закрытая рука б. Открытая рука  
3. удары ногами (гери-ваза)  
4. блоки (укэ-ваза)  
5. формальные упражнения (ката)  
6. тренировочные схватки (кумитэ)  
7. Техника Броски(нагэ-ваза)  
8. специальные упражнения для совершенствования физических качеств

СТОЙКА  
В катарэ стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела.  
Стойка – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

УДАРЫ РУКАМИ  
По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.  
Основные виды ударов руками:

УДАРЫ НОГАМИ  
В каратэ удары ногами так же важны, как и техника рук. Фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.  
Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:  
- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;  
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;  
- по направлению проведения – вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;  
- по способам проведения –  
а. Выплняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях  
б. Выполняемые из положения стоя на одной ноге  
в. выполняемые в прыжке  
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешенй стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

БЛОКИ  
Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения, поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты и лишь затем следуют контратаки.  
Блокирование в основном должно выполняться круговыми движениями. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:  
1. направление силы – невозможно блокировать не уйда предварительно с линии атаки.  
2. Вращение предплечия.  
3. Работа бедра – вращение бедер.  
4. Положение локтя – когда локоть прижат к телу сила максимальна.  
5. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действую.  
6. Блок-атака – существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.

ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (КАТА)  
Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.  
При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.  
Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:  
1. средство технического обучения и совершенствования  
2. средство физической подготовки и физического совершенствования  
3. средство психологической подготовки  
4. источник информации и средство интегрального самосовершенствования  
По сложности ката подразделяется на четыре категории:  
- первая категория - начальные ката (сётокю-но ката)  
- вторая категрия – особые ката (хокю-но ката) – группы ката под названием пиньян (хэйан), найфанти сёдан  
- третья категория – ката повышенной сложности (кайсюкю-но ката). В нее входят бассай дай, косокун дай, сэйэнтин, дзион, дзитте, тэнсё  
- четвертая категория – высшие ката (дзёкю-но ката). Например, унсу, годзюсихо, супаримпэй, тятан яра кусянку, анан и др. Эти ката являются основным средством соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)  
Кумитэ – это тренировачные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в каратэ: удары, блоки и тд.  
Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:  
- трехступенчатое – самбон кумитэ,  
- одноступенчатое – иппон кумитэ  
- свободное – джию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку.  
Элементы этого упражнения:  
- приемы нападения  
- приемы защиты  
- приемы контратаки  
- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной котратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя.  
Целью являюется изучение атакующих и оборонительных приемов.

Джию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах каратэ без предварительной договоренности партнеров.  
  
Всякий должен уважать учителя и старших. Уважать женщин-это долг,которому всякий должен повиноваться с рождения. Но главное , что требуется от тебя , - это уважать себя.

.Ставь перед собой высокие цели и думай о себе как о человеке, способном достичь этих целей. Никогда не ставь границ своим возможностям.

.Уверенность- это один из ключевых моментов для достижения желаемой цели в жизни. Кто твердо верит в успех , тот почти его уже достиг. Твердая уверенность творит чудеса.

.Все победы начинаются с побед над самим собой.

В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый , но рано или поздно тот , кто побеждает , оказывается тем , кто считал себя на это способным.

Не останавливайся на достигнутом . Кто не идет , тот идет назад: стоячего положения нет.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 10 КЮ (БЕЛЫЙ ПОЯС)   
  
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ   
1. ТАТИ-ВАДЗА Мусуби-дати. (ритуальная стойка)   
Хэйсоку-дати. (естественная стойка)   
Сото-хатидзи-дати.   
Мото-дати.(основная стойка)   
Сико-дати. (широкая стойка)   
  
2. ИДО Принципы аси-но-хакоби.   
Аюми-аси   
мото-дати. Мавари-аси.   
3. ТЭ-ВАДЗА Сэйкэн-тёку-цуки.   
Ои-цуки.   
Гяку-цуки.   
4. АСИ-ВАДЗА Маэ-гэри-кэкоми (дзёсокутэй).   
Маэ-гэри кэагэ.   
5. БОГЁ-ВАДЗА Гэдан-барай. («сметающий « блок предплечьем, сверху вниз)   
Йоко-укэ.(блок внутренней стороной предплечья изнутри наружу)   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА   
Укэ + цуки:   
Гэдан-барай + гяку-цуки. Йоко-укэ + гяку-цуки.   
7. КУМИТЭ Кихон-кумитэ   
Сэмэтэ: тюдан ои-цуки.   
Укэтэ: ёко-укэ + гяку-цуки.   
8. КАТА Тайкёку-сёдан (мото-дати, гедан-барай).   
Тайкёку-нидан (мото-дати, еко-укэ).   
  
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Этикет додзё: (зал для занятий каратэ)   
Кэйрэй:  
рицу-рэй(ритуальный поклон стоя) дзарэй(ритуальный поклон сидя)  
додзё-рэй (поклон залу ,при входе и выходе)   
Сэйдза (команда сесть в дзадзэн)  
Мокусо (команда для медитации)  
Дзадзэн (положение, сидя на пятках, поза для медитации)

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 9 КЮ (БЕЛЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Хэйко-дати. (параллельная стойка стопы параллельны друг другу)   
Ути-хатидзи-дати.(естественная стойка ожидания с разворотом пальцев стоп внутрь)   
Дзэнкуцу-дати.   
2. ИДО Аси-но-хакоби дзэнкуцу-дати. Коса-аси сико-дати.   
  
3. ТЭ-ВАДЗА Хики-тэ.(возврат руки после удара в исходное положение)   
4. АСИ-ВАДЗА Маваси-гэри (коси, куби)-круговой удар в горизонтальной плоскости , перед собой.  
Коси- основание пальцев стопы  
Куби – подьём стопы   
Хики-аси.(возврат ноги после удара в исходное положение)   
5. БОГЁ-ВАДЗА Агэ-укэ. («восходящий» блок внешней стороной предплечья снизу –вверх)   
  
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Тэ + тэ: рэн-цуки.(связка из нескольких прямых ударов руками)   
Дан-цуки.(повторный удар той же рукой)   
7. КУМИТЭ Кихон-кумитэ:   
Сэмэтэ: дзёдан-цуки.   
Укэтэ: агэ-укэ + гяку-цуки   
8. КАТА Дзюнино ката   
  
  
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Основы понятий  
хара (тандэн) – живот  
мэцукэ – выражение глаз, взгляд  
сэмпай - старший  
кохай - младший   
  
  
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 8 КЮ (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Нэкоаси-дати.- кошачья стойка   
2. ИДО Аюми-аси (нэкоаси-дати).   
3. ТЭ-ВАДЗА Сэйкэн-тёку-санбон   
(дзёдан, тюдан, гэдан) - цуки.   
Ура-цуки (тюдан, дзёдан)- перевёрнутый удар , в началом и конечном положении кулак обращен тыльной стороной вниз.   
татэ-цуки.- вертикальный удар ногой прямо перед собой пяткой стопы   
  
4. АСИ-ВАДЗА Йоко-гэри кэкоми- боковой проникающий удар ногой  
Йоко-гэри (кэагэ) - боковой удар ногой   
  
5. БОГЁ-ВАДЗА Сото-ути-укэ- блок внешней стороной предплечья снаружи внутрь Сюто-укэ.-«защита ребром ладони» траектория изнутри наружу   
  
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Санбон-цуки: тэ + тэ + тэ.   
7. КУМИТЭ Кихон-кумитэ:   
Сэмэтэ: тюдан цуки (маэ-гэри).   
Укэтэ: сото-ути (гэдан-барай), гяку-цуки.   
8. КАТА дзюниноката   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Маай – дистанция  
Тика – ма (короткая )  
Ути-ма (нормальная,средняя)  
То-ма ( увеличенная )  
Кюсё – слабые места (точки, зоны ) тела человека , которые в случае поражения достаточно сильным ударом приведут к возникновению острейшей боли , возможно , потере сознания и даже смерти.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 7 КЮ (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Тэйдзи-дати.   
Рэнодзи-дати.   
Кокуцу-дати   
2. ИДО Ёри-аси. Хики-аси. Ёри-аси ои-дзуки. Ёри-аси гяку-цуки.   
Цуги-аси маэ-гери. Коса-аси йоко-гэри.   
3. ТЭ-ВАДЗА Отоси тэтцуй-ути. Маваси тэтцуй-ути.   
Эмпи (хидзи) - ути (маэ,агэ, маваси, отоси, йоко. усиро).   
Хидзи-атэ-гохон.   
  
4. АСИ-ВАДЗА Маэ-гэри цумасаки – фронтальный удар ногой прямо перед собой сжатыми пальцами стопы.  
Маэ - гери какато – фронтальный удар ногой прямо перед собой пяткой стопы.   
5. БОГЁ-ВАДЗА Сюто-барай- « сметающий « блок ребром ладони   
Отоси-ути-укэ – блок – удар по криволинейной траектории   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Рэндзоку-ката-сёдан.   
7. КУМИТЭ Кихон-кумитэ.   
Сэмэтэ: дзёдан (тюдан) ои-цуки (маэ-гери).   
Укэтэ: агэ-укэ (йоко-укэ, гэдан-барай), гяку-цуки. Бункай-кумитэ Хейан-нидан.   
8. КАТА Хейан нидан.   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Кокю – вадза – техника дыхания  
Нагарэ – дай – спокойное дыхание  
Нагарэ – сё – дыхание с задержкой  
Ибуки- глубокое , фиксированное дыхание

Положение тела ( плечи , бедра )  
Сёмэн – фронтальное  
Гяку- ханми – обратное положение к сёмэн  
Ханми – разворот под 45 гр.  
Ми-ханми - разворот больше 45 гр.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 6 КЮ ( ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Фудо-дати. – прочная , непоколебимая стойка   
  
2. ИДО Дэ-аси. – выполнение шага в сторону и назад   
Ой-аси. –выполнение большого шага вперёд сзади стоящей ногой и подтягивание к ней другой ноги с восстановлением длины стойки .   
Тай-сабаки 1 – встать в стойку дзэнкуцу – дати выполнить гэдан-барай и сразу же после этого гьяку-цуки, затем развернуться (маварэ-аси) на 180 градусов встать в стойку дзэенкуцу –дати , выполнить гэдан барай и сразу же после этого гьяку цуки.  
Тай – сабаки 2 – встать в стойку дзэнкуцу –дати , выполнить гэдан барай , затем , шагая аюми-аси , встать в стойку дзэенкуцу и выполнить удар ой –цуки , развернуться(маварэ-аси ) на 180 градусов , встав в стойку дзэнкуцу –дати , выполнить гэдан-барай , затем , шагая аюми-аси , встать в стойку дзэнкуцу –дати и выполнить удар ой-цуки.   
3. ТЭ-ВАДЗА Сюто-ути-гохон.- удар ребром ладони   
Нукитэ-цуки.- «рука сабля» прямой, протыкающий удар   
Рётэ-цуки- удар двумя руками   
4. АСИ-ВАДЗА Усиро-гэри-кэкоми.- проникающий удар пяткой или ребром стопы назад   
  
5. БОГЁ-ВАДЗА Йоко-барай-укэ.- боковой «сметающий» блок предплечьем   
Хидзи-сасаэ-укэ.   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Рэндзоку-ката-нидан, сандан.   
7. КУМИТЭ Якусоку-кумитэ седан, нидан.  
( договорной спарринг)   
Кихон-иппон-кумитэ.( обусловленный спарринг на одно запрограммированное действие – атаку. Бункай-кумитэ Хейан сёдан.   
8. КАТА Хейан сёдан.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 5 КЮ (ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Коса-дати – скрестная стойка   
  
  
2. ИДО Тоби-аси (тобикоми). – прыжковый шаг   
Тоби-аси гяку-цуки.   
Тоби-аси ои-цуки.   
3. ТЭ-ВАДЗА Каги-цуки. – удар – «крюк» выполняется согнутой рукой на близкой дистанции на уровне тюдан.   
4. АСИ-ВАДЗА Коси-но-кайтэн. – вращение бёдер   
Дзэн-кайтэн. – прямое вращение : из положения ханми(полу фронтального ) в сёмэн Гяку-кайтэн. – обратное вращение   
5. БОГЁ-ВАДЗА Нагаси-укэ – «пустить по течению» отводящий блок  
Рётэ-укэ  
Коса-укэ.   
Нино-удэ-укэ.   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Рэндзоку-ката ёндан, годан.   
  
7. КУМИТЭ Якусоку-кумитэ сандан, ёндан, годан.   
Кихон-иппон-кумитэ.   
Бункай-кумитэ Хейан сандан, годан.   
8. КАТА   
Хейан сандан. Хейан-годан.   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Тэни (тэнсин) – перемена положений или направления движения . Перемена направлений движения может быть вперёд , назад , в сторону , по диагонали . при этом необходимо сохранят равновесие.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 4 КЮ (ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Тати-вадза с 10 кю по 5 кю.   
2. ИДО Идо-кихон (ой-цуки, гяку-цуки, маэ-гери)   
  
  
3. ТЭ-ВАДЗА Уракэн-ути (йоко, маэ) «обратный удар» , удар тыльной стороной кулака(вбок , вперёд. Тэйсё-рётэ-цуки.- удар основанием ладоней двух рук.проводится на уровне дзёдан и тюдан , руки располагаются на одной вертикальной линии.   
4. АСИ-ВАДЗА Нагэ-вадза (ката Хейан-ёндан) .   
Маэ (маваси) - хидза-гэри.   
5. БОГЁ-ВАДЗА   
Сукуй-укэ – «сукуй»- черпать , подхватывающий блок кистью или предплечьем.  
Котэ-укэ – блок тыльной стороной открытой кисти( не согнутой в лучезапястном суставе) по дуге снизу-вверх и изнутри наружу. Осаэ-укэ.(или тэйсё) – давящий блок ладонью ( основанием ладони)  
Укэ-цуки.   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Тэ+Тэ.   
Гэри+ Гэри.   
7. КУМИТЭ Дзию-иппон-кумитэ (любой вариант).   
Бункай-кумитэ Хейан ёндан, Дзюроку.   
8. КАТА Хейан ёндан.   
Дзюроку   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Кондзё. – характер , дух

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 3 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Сантин-дати. Найфанти-дати.   
Сагиаси-дати. – стойка журавля ( цапли ) на одной ноге.   
2. ИДО Коса-аси-найфанти-дати. Идо-кихон (йоко-гери, маваси-гери).   
Тзни + цуки.   
Тэни + ёри-аси + цуки.   
  
3. ТЭ-ВАДЗА Йоко-рётэ-цуки.   
4. АСИ-ВАДЗА Нирэн-гэри. Аси-барай.   
5. БОГЁ-ВАДЗА Ура-укэ. Маваси-укэ.   
Микадзуки-гэри-укэ – «полумесяц» , блок удар ногой , движение по восходящей дуге снизу вверх , похоже на траекторию движения , как и при ударе маваси-гэри , но в отличие от него наносится плоско всей стопой . Ура-микадзуки-гэри-укэ. Нами-аси – «волна» -нога .Выполняется следующим образом :  
Нога , согнутая в коленном суставе движется внутрь , стопа при этом располагается в одной плоскостью с голенью . Используется при уходе от подсечки противника и для защиты от прямого удара ногой.   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Тэ + гэри.   
Гэри + тэ.   
7. КУМИТЭ Дзию-кумитэ (1-3 боя).   
Бункай-кумитэ Найфанти сёдан, Сантин.   
8. КАТА Найфанти сёдан.   
Сантин.   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА . ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЗАЩИТЫ (УКЭКАТА-НО ГЭНРИ):  
Ракка – «падение цветка». Быстрое, жесткое блокирование, фактически травмирующий удар по конечности противника, на месте, без ухода с линии атаки.  
Рюсуй – «стекающая вода». Мягкое блокирование, перенаправление движения противника отводящей защитой с уклоном, разворотом в бедрах для прохода на контракурсах.  
Куссин – «сжатие и разжатие». Способ защиты от атаки противника с использованием стойки для выхода из дистанции поражения или ее «разжатия» для резкого сближения с противником для вывода его из равновесия (мощный блок с движением навстречу противнику).  
Тэньи – «изменение позиции». Способ защиты с использованием любого вида уклона без контакта с противником.  
Хангэки – «встречный удар». Встречная атака, в которой удар и блок кулаком сплавлены воедино.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Тати-ката.   
  
2. ИДО Идо-кихон (ои-цуки, гяку-цуки, маэ-гэри, йоко- гэри, маваси гэри).   
3. ТЭ-ВАДЗА Ва-рётэ-тэцуй-ути.   
Хира-хасами-цуки. – прямой удар кистью «ножницами» : кисть имеет форму арки- три пальца сжаты , а большой и указательный пальцы разведены в разные стороны. Удар наносится в шею противника .Разновидность юби-хасами-цуки указательный и большой пальцы разведены , а остальные три сильно согнуты , ударная поверхность в этом случае захватывает и среднюю фалангу среднего пальца кисти.   
Тэйсё-цуки.   
4. АСИ-ВАДЗА Микадзуки-гэри. – «полумесяц» , удар ногой , движение по восходящей дуге снизу вверх , похоже на траекторию движения , как и при ударе маваси-гэри , но в отличие от него наносится плоско всей стопой .   
Йоко-фуми-гэри-коми.- боковой удар наружным ребром стопы(сокуто)сверху вниз.   
5. БОГЁ-ВАДЗА Рётэ-агэ-укэ.- «восходящий блок внешней стороной предплечья снизу-вверх двумя руками одновременно. Фурисутэ-укэ.- блок «встряхиванием» (отбрасыванием), выполняется рукой. Кен-сасаэ-укэ.-блок кулаком снаружи вовнутрь( вторая рука поддерживает первую открытой ладонью с внутренней стороны руки в области кулака). Сукуй-томэ-нагэ.   
Какэтэ-укэ. Кокэн-укэ. Тэйсё-осаэ-укэ.   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Тэ + тэ + гэри. Гэри + тэ + тэ.   
7. КУМИТЭ Дэию-кумитэ.   
Бункай кумитэ Бассай-дай, Тэнсё.   
8. КАТА Бассай-дай   
Тэнсё.   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА Пять принципов защиты.  
(УКЭКАТА-НО ГЭНРИ):  
Ракка – «падение цветка». Быстрое, жесткое блокирование, фактически травмирующий удар по конечности противника, на месте, без ухода с линии атаки.  
Рюсуй – «стекающая вода». Мягкое блокирование, перенаправление движения противника отводящей защитой с уклоном, разворотом в бедрах для прохода на контракурсах.  
Куссин – «сжатие и разжатие». Способ защиты от атаки противника с использованием стойки для выхода из дистанции поражения или ее «разжатия» для резкого сближения с противником для вывода его из равновесия (мощный блок с движением навстречу противнику).  
Тэньи – «изменение позиции». Способ защиты с использованием любого вида уклона без контакта с противником.  
Хангэки – «встречный удар». Встречная атака, в которой удар и блок кулаком сплавлены воедино.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ЛИСТ НА 1 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)   
ТЕХНИЧЕСКАЯ ГРУППА ТЕХНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОЦЕНКА   
1. ТАТИ-ВАДЗА Тати-ката.   
2. ИДО Фумикоми-аси. – топающий (сверху вниз ) шаг.   
Хираки-аси-сико-дати. –открытый шаг .   
Идо-кихон (как на 2 кю).   
3. ТЭ-ВАДЗА Хайто-ути.- удар по криволинейной траектории рукой-саблей , ребром ладони со стороны указательного пальца.   
4. АСИ-ВАДЗА Ура маваси гэри.- обратный круговой удар ногой .   
5. БОГЁ-ВАДЗА Кури-укэ – блок наружной стороной предплечья изнутри наружу по полукругу : локость начинает защитное движение со средней линии тела сверху вниз и в сторону. Хайто-йоко-укэ. – боковой блок ребром ладони со стороны указательного пальца. Какэтэ-укэ (Хигаонна-ха)   
6. РЭНДЗОКУ-ВАДЗА Тэ + гэри + тэ.   
Гэри+ гэри + тэ.   
7. КУМИТЭ Дэию-кумитэ.   
  
Бункай кумитэ Бассай-дай, Сэйинтин, Дзиттэ.

8. КАТА Бассай-дай.   
Сэйинтин.   
Дзиттэ.   
9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА + ЛЮБОЙ ВОПРОС ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО МАТЕРИАЛА История каратэдо Сито-рю.   
  
ЛИТЕРАТУРА  
1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – 2002 г.  
2. Танюшкин А.И., Игнатов О.В . Система подготовки в кёкушинкай –1994 г.  
3. Руис де ла Торре М.А. «Современная методика спортсменов по ката на чемпионат мира по каратэдо сито-рю «- 2004 г.  
4. Руис де ла Торре М.А. «Методическое Пособие по Каратэ Сито-рю»-2005г.

Словарь терминов  
1. Агэ – подниматься.  
2. Акай – красный  
3. Аси-вадза – техника ног  
4. Аюми-аси – нормальный шаг.  
5. Барай – сметающий.  
6. Вадза – прием, техника, метод.  
7. Гери-вадза – техника ударов ногами.  
8. Гомэн-назай – извините.  
9. Гьяку-дзуки – разноименный удар с передней ноги и рукой.  
10. Гедан – нижний уровень тела.  
11. Дзадзэн – положение сидя на пятках. Поза для медитации.  
12. Дзёдан – верхний уровень тела.  
13. Додзё – зал для занятий каратэ.  
14. Ёй – готовность, внимание.  
15. Камаэтэ – принять боевую позицию.  
16. Киай – исскуство сосредоточения духовных и физических усилий.  
17. Кихон – основы, базовая техника.  
18. Маварэ – поворот на 180 С.  
19. Онэгай симасу – научите меня, пожалуйста.  
20. Осс – традиционное приветствие, а также подтверждение выполнять любую рекомендацию.  
21. Сэнсэй – учитель  
22. Сэнпай – старший ученик.  
23. Хадзимэ – начать!  
24. Ямэ – закончить!  
25. Хаяку – быстро