

ОФИЦИАЛЬНАЯ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

# КАРАТЭ НАРАЙАНА



**9 kyu – 3 dan**  
**БЕЛЫЙ ПОЯС – ЧЕРНЫЙ ПОЯС**  
2014г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Нормативы на силу и выносливость в каратэ Нарайана.....</b>	<b>2</b>
<b>Таблица степени мастерства в каратэ Нарайана.....</b>	<b>3</b>
<b>Экзаменационная программа:</b>	
9 kyu. Белый пояс.....	4
8 kyu. Желтый пояс.....	5
7 kyu. Оранжевый пояс.....	6
6 kyu. Красный пояс.....	7
5 kyu. Зеленый пояс.....	8
4 kyu. Синий пояс.....	9
3 kyu. Светло-коричневый пояс.....	10
2 kyu. Коричневый пояс.....	11
1 kyu. Темно-коричневый пояс.....	12
1 dan. Черный пояс.....	13
2 dan. Черный пояс.....	14
3 dan. Черный пояс.....	15
<i>Приложения</i>	
<b>Стойки в каратэ Нарайана (фото).....</b>	<b>16</b>
<b>Краткий словарь японского языка.....</b>	<b>23</b>

# Нормативы на силу и выносливость в каратэ НАРАЙАНА

Отжимания в 1 минуту (мужчины/женщины)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
9 кyu белый	30/20	35/25	40/30
8 кyu желтый	33/21	38/26	43/31
7 кyu оранжевый	34/22	39/27	44/32
6 кyu красный	35/23	40/28	45/33
5 кyu зеленый	40/28	45/33	50/38
4 кyu синий	45/33	50/38	55/43
3 кyu светло-коричневый	50/38	55/43	60/48
2 кyu коричневый	55/43	60/48	65/53
1 кyu темно-коричневый	60/48	65/53	70/58
1 dan черный	71/50	75/55	79/59
2 dan черный	79/55	83/60	85/65

**С 3 дана и выше не менее 80/55 раз в минуту**

Отжимания в 1 минуту (мальчики/девочки)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
9 кyu белый	25/15	30/20	35/25
8 кyu желтый	28/16	33/21	38/26
7 кyu оранжевый	29/17	34/22	39/27
6 кyu красный	30/18	35/23	40/28
5 кyu зеленый	35/23	40/28	45/33
4 кyu синий	40/28	45/33	50/38
3 кyu светло-коричневый	45/33	50/38	55/43
2 кyu коричневый	50/38	55/43	60/48
1 кyu темно-коричневый	55/43	60/48	65/53
1 dan черный	66/52	71/56	75/59
2 dan черный	70/53	72/57	76/60

**С 3 дана и выше не менее 70/53 раз в минуту**

Пресс в 1 минуту (мужчины/женщины)

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
9 кyu белый	30/28	35/30	37/32
8 кyu желтый	33/29	36/31	38/33
7 кyu оранжевый	34/30	37/32	39/34
6 кyu красный	35/31	38/33	40/35
5 кyu зеленый	41/36	43/38	45/40
4 кyu синий	46/41	48/43	50/45
3 кyu светло-коричневый	51/46	52/47	53/48
2 кyu коричневый	54/49	55/50	56/51
1 кyu темно-коричневый	57/52	58/53	59/54
1 dan черный	60/55	61/56	62/57
2 dan черный	62/57	64/59	66/61

**С 3 дана и выше не менее 62/57 раз в минуту**

**Пресс в 1 минуту (мальчики/девочки)**

Цвет пояса	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
9 кyu белый	27/23	30/25	32/27
8 кyu желтый	28/24	31/26	33/28
7 кyu оранжевый	29/25	32/27	34/29
6 кyu красный	30/26	33/28	35/30
5 кyu зеленый	36/31	38/33	40/35
4 кyu синий	41/36	43/38	45/40
3 кyu светло-коричневый	46/41	47/42	48/43
2 кyu коричневый	49/44	50/45	51/46
1 кyu темно-коричневый	52/47	53/48	54/49
1 dan черный	55/50	56/51	57/52
2 dan черный	57/52	58/53	59/54
<b>С 3 дана и выше не менее 57/52 раз в минуту</b>			

### Таблица степени мастерства каратэ Нарайана

Пояс	Время занятий*	Соответствие разрядам ГКФКС РФ
9 кyu белый	3 - 6 месяцев	
8 кyu желтый	От 6 месяцев до 1 года	
7 кyu оранжевый	1 - 1,5 года	
6 кyu красный	1,5 – 2 года	
5 кyu зеленый	2 – 2,5 года	
4 кyu синий	2,5 - 3 года	3 разряд
3 кyu светло-коричневый	3 – 3,5 года	2 разряд
2 кyu коричневый	3,5 - 4 года	1 разряд
1 кyu темно-коричневый	4 – 4,5 года	Кандидат в мастера спорта
1 dan черный	4,5 – 5 лет	Мастер спорта
2 dan черный	Не менее 8 лет	Мастер спорта
3 dan черный	Не менее 11 лет	Мастер спорта международного класса
С 3 дана и выше	Не менее 3 лет после присуждения очередного пояса	
С 5 дана и выше	Присваивается только основателям стиля или направления, руководителям международных организаций каратэ, вложивших огромный вклад в развитие и распространение стиля каратэ	

**\* Время занятий включает в себя не менее двух 2-х часовых тренировок в неделю под руководством Сенсея, не менее 3-х самостоятельных тренировок и 5-6 разминок по 1,5 часа. Обязателен 1 выходной в неделю для восстановления организма.**

## 9 КҮҮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Укэ, Тзуки, Атэ вадза</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Хейсоку дачи</li><li>2. Киба дачи</li><li>3. Дзенкутцу дачи</li></ol>	Киба дачи: хидари аге уке, миги учи уке, хидари тзуки, миги аге уке, хидари учи уке, миги тзуки, хидари тэнагаше уке, миги тэнагаше уке, хидари шуто учи, миги тэнагаше уке, хидари тэнагаше уке, миги шуто учи, хидари тзуки йоко эмпи уракен, миги тзуки йоко эмпи уракен, хидари сото шуто учи, миги сото шуто учи.
<p><i>Гери вадза</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Мае гэри кеаге</li><li>2. Йоко гери кеаге</li><li>3. Маваши кеаге</li></ol>	

### 3. КИХОН Б:

1. Мае ни дзенкуцу дачи гьяку тзуки (джодан, чудан, гедан)
2. Мае ни дзенкуцу дачи ой тзуки (джодан, чудан, гедан)
3. Уширо ни дзенкуцу дачи гьяку тзуки (джодан, чудан, гедан)
4. Уширо ни дзенкуцу дачи ой тзуки (джодан, чудан, гедан)
5. Мае ни дзенкуцу дачи аге уке
6. Уширо ни дзенкуцу дачи аге уке
7. Мае ни дзенкуцу дачи учи уке
8. Уширо ни дзенкуцу дачи учи уке
9. Мае ни дзенкуцу дачи сото уке
10. Уширо ни дзенкуцу дачи сото уке

### 4. КАТА: Хейан Шодан



## 8 KYU. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Мисуби дачи 2. Хейко дачи 3. Учи хачиджи дачи 4. Хачиджи дачи  Гери вадза  1. Дзенкутцу дачи мае гери 2. Дзенкутцу дачи йоко гери 3. Мае гери какато	Мае ни хидари дзенкуцу дачи гедан барай, миги эмпи учи, хидари эмпи учи хидари уракен, мае ни миги дзенкуцу дачи миги гедан барай, хидари эмпи учи, миги эмпи учи, миги уракен, киба дачи хидари тзуки, миги тзуки.

#### 3. КИХОН Б:

1. Мае ни дзенкуцу дачи гедан барай
2. Уширо ни дзенкуцу дачи гедан барай
3. Хидари дзенкутсу дачи в миги зенкутсу дачи аге уке гьяку тзуки
4. Хидари мае гери миги маваша гери гьяку тзуки
5. Кокутсу дачи мае гери нуките
6. Кокутсу дачи шуто учи, кокутсу дачи шуто учи нуките зенкутсу дачи.
7. Мае гери йоко гери маваша гери
8. Мае ни дзенкуцу дачи мае гери чудан
9. Уширо ни дзенкуцу дачи мае гери чудан
10. Йоко ни киба дачи йоко гери уракен (миги, хидари)

#### 4. КАТА: Хейан Нидан

#### 5. ЗАДАНИЕ: кихон на 5 шагов придумать, объяснить



## 7 КУУ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Шико дачи 2. Фудо дачи 3. Кокутсу дачи  Гери вадза  1. Кокутсу дачи мае гери 2. Кокутсу дачи йоко гери 3. Кокутсу дачи маваши гери	Хидари тзуки миги сейкен уке, миги тетсуи атэ, хидари тзуки, миги тзуки, хидари сейкен уке, хидари тетсуи атэ, миги тзуки, хидари йоко ни дзенкуцу дачи, хидари учи уке, киба дачи миги тзуки, хидари тзуки, миги йоко ни дзенкуцу дачи, миги учи уке, киба дачи хидари тзуки, миги тзуки.

#### 3. КИХОН Б:

1. Аге уке, гьяку тзуки дзенкутсу дачи
2. Учи уке, гьяку тзуки дзенкутсу дачи
3. Сото уке, гьяку тзуки дзенкутсу дачи
4. Гедан барай, гьяку тзуки дзенкутсу дачи
5. Йоко гери уракен, гьяку тзуки в зенкутсу дачи мае гери (маваши гери) нуките, шуто сото учи
6. Микацуки гери, мае гери какато (оэ, гьяку) тзуки
7. Мае гери йоко гери маваши гери
8. Мае ни кокутсу дачи шуто уке
9. Уширо ни кокутсу дачи шуто уке
10. Мае эмпи учи дзенкутсу дачи, гьяку тате эмпи учи, йоко эмпи учи (той же рукой), киба дачи

#### 4. КАТА: Хейан Сандан

#### 5. ЗАДАНИЕ: кихон на 5 шагов придумать, объяснить



## 6 КУУ. КРАСНЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Хангетсу дачи</li><li>2. Тейчи дачи</li><li>3. Рено джи дачи</li></ol>	Одновременно миги уракен и хидари тзуки, хидари уракен и миги тзуки, 4 ура тзуки, хидари гедан нуките уке, миги учи уке, хидари сейкен уке, миги джодан нуките уке и гедан тэнагаше уке, хидари чудан тзуки, миги гедан нуките уке, хидари учи уке, миги сейкен учи уке, хидари джодан нуките уке и гедан тэнагаше уке, миги чудан тзуки
<p><i>Гери вадза</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Мае гери (короткое)</li><li>2. Йоко гери (короткое)</li><li>3. Маваши гери (короткое)</li><li>4. Мае хидза гери</li></ol>	

#### 3. ПОДБИВЫ: в колено

#### 4. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: вперед, назад, влево, вправо

#### 5. КИХОН Б:

1. Хидари хангетсу дачи, подскок в миги тсураши дачи, йоко гери в коленный сустав, захват шеи, уронить на колено.
2. Хидари хангетсу дачи, подскок в хидари тсураши дачи, йоко гери в коленный сгиб (гьяку тзуки, эмпи).
3. Короткая мае гери дзенкутсу дачи гьяку, ой тзуки.
4. Хидари кокутсу дачи, шаг в миги хангетсу дачи, миги учи уке, хидари тэнагаше уке, короткая маваши гери, уракен, ой тзуки, эмпи учи.
5. Ура микацуки гери, мае гери чудан гьяку тзуки.
6. Хангетсу дачи, кидзами тзуки, миги мае гери, стопу не ставить, хидари мае тоби гери, тетсуи учи, тзуки (чудан, джодан).
7. Дзенкутсу дачи миги мае гери короткая, хидари мае гери, миги йоко гери короткая, хидари йоко гери, миги маваши гери короткая, хидари маваши гери дзенкутсу дачи гьяку тзуки.

#### 6. КАТА: Хейан Йондан

#### 7. КУМИТЭ: Иппон кумитэ

#### 8. ЗАДАНИЕ: кихон на 5 шагов придумать, объяснить



## 5 KYU. ЗЕЛЕНЬКИЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОНА:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
<p>1. Санчин дачи 2. Нэру дачи 3. Суваттэ дачи</p> <p><i>Гери вадза</i></p> <p>1. Два мае гери одной ногой. 2. Мае гери с подскоком вперед 3. Уширо сокуто передней ногой 4. Медиальная микацуки гери</p>	<p>Киба дачи: хидари аге уке гедан барай (одной рукой), миги аге уке гедан барай, хидари гедан тэнагаше учи, хидари моротэ учи уке (ладони открыты), хидари тэнагаше в миги уке, в хидари моротэ тэнагаше уке (две руки вперед), хидари тэнагаше в миги уке, в хидари моротэ учи уке (ладони открыты), хидари гедан тэнагаше уке, миги гедан тэнагаше уке, миги моротэ учи уке (ладони открыты), миги тэнагаше в хидари уке, в миги моротэ тэнагаше уке (две руки вперед), миги тэнагаше в хидари уке, в миги моротэ учи уке (ладони открыты), миги гедан тэнагаше уке</p>

### 3. ПРИЕМЫ СИДЯ

#### 4. ПОДСЕЧКИ: стопой

#### 5. КИХОН Б:

1. Хидари кокутсу дачи шуто учи гедан тэнагаше уке аги хайто уке в миги тэнагаше уке кейто уке гедан тейшо уке (выполняется всё одной рукой). Миги кокутсу дачи шуто учи гедан тэнагаше уке аги хайто уке в хидари тэнагаше уке кейто уке гедан тейшо уке.
2. Хангетсу дачи в миги како дачи тетсуи уракен, разворот 360° в мае ни хидари дзенкутсу дачи тате шуто (учи уке) гьяку тзуки (повторить в другую сторону).
3. Хангетсу дачи в миги како дачи тетсуи уракен, разворот 360° уширо ни миги зенкутсу дачи миги маваша хайто уке, хидари учи уке, миги гьяку тзуки (повторить в другую сторону).
4. Мае гери с подскоком гьяку тзуки, гедан барай.
5. Короткая йоко гери уракен хангетсу дачи длинная подсечка.
6. Йоко гери с подскоком, маваша гери.
7. Мае гери (нога не опускается) маваша гери.
8. Хангетсу дачи хидза уке уширо гери.

#### 6. КАТА: Хейан Годан

#### 7. КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ (тренировочный бой), Дзюи иппон

#### 8. ЗАДАНИЕ: придумать произвольную связку из 5 технических действий (объяснить); выполнить связку, данную экзаменатором.





## 4КУУ. СИНИЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сошин дачи.</li><li>2. Коса дачи.</li><li>3. Кама дачи</li></ol> <p><i>Гери вадза:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ура микацуки гери</li><li>2. Фумикоми гери</li><li>3. Два йоко гери</li><li>4. Кин гери</li></ol>	<p>Хидари кокутсу дачи уракен, миги кокутсу дачи уракен, хидари кокутсу дачи, хидза тоби гери уракен, миги кокутсу дачи, хидза тоби гери уракен, хидари чудан тзуки шуто учи, миги чудан тзуки шуто учи, хидари суи учи уке миги тэнагаше уке хидари уракен, миги суи учи уке хидари тэнагаше уке миги уракен, хидари гедан тэнагаше уке, локтем вверх и тетсуи уракен, миги гедан тэнагаше уке, локтем вверх и тетсуи уракен</p>

#### 3. ПОДСЕЧКИ: длинные передние, задние

#### 4. ЗАЦЕПЫ (под колено, под стопу)

#### 5. КИХОН Б:

1. Маваша гери (уширо гери, ура маваша гери) чудан, джодан гьяку, ой тзуки.
2. Микацуки гери йоко гери (одной ногой), маваша гери, уракен гьяку тзуки.
3. Хидари хангетсу дачи отскок в миги с миги гедан маваша миги тэнагаше уке хидари джодан тэнагаше уке миги уракен с хидари йоко гери в колено, ой тзуки (повторить в другую сторону).
4. Миги джодан кидзами тзуки, уширо ни дзенкутсу дачи гедан барай миги маваша гери.
5. Мае ни дзенкутсу дачи гьяку тзуки, мае гери, джодан гьяку тзуки, разворот уширо гери, уракен.
6. Кидзами тзуки, разворот уширо гери уракен либо ура маваша.
7. Блокирующие возвраты после боковых, круговых и прямых ударов.

#### 6. КАТА:, Дзиго

#### 7. КУМИТЭ: Дзюи кумитэ (свободный бой)

#### 8. ЗАДАНИЕ: произвольная связка не менее 5 технических действий; выполнить связку, данную экзаменатором.

#### 9. ВОПРОСЫ: сохранение баланса, механика удара, импульс.

## 3 KYU. СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Тсуруаши дачи 2. Неко аши дачи 3. Ура хангетсу дачи  <i>Гери вадза:</i> 1. Ура маваши микацуки гери 2. Уширо гери (длинная) 3. Хидари мае гери (стопа не опускается) миги мае тоби гери 4. Йоко гери с подскоком	Киба дачи: дзюдзика уке (скрещенный блок руками) в хидари йоко-ни дзенкутсу дачи, хидари каннуки уке (захват рычагом) в киба дачи, миги дзюдзика уке (скрещенный блок руками), миги йоко-ни дзенкутсу дачи, миги каннуки уке (захват рычагом) в киба дачи, 4 тате тзуки, хидари кокутсу дачи хидари шуто учи миги нуките, миги кокутсу дачи, миги шуто учи хидари нуките. Хидари сото уке, моротэ учи сейкен уке, миги сото уке, моротэ учи сейкен уке. Хидари учи уке миги тэнагаше уке. Миги учи уке хидари тэнагаше уке. Хидари уке тзуки моротэ миги сото удэ уке. Миги уке тзуки, моротэ хидари сото удэ уке.

**3. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:** подшагивание, переступания, заступ.

**4. ТЕХНИКА ВИБРАЦИЙ:** двойные, тройные удары одной ногой.

**5. ПОДСЕЧКИ:** длинные (3 раза подряд)

#### 6. КИХОН Б:

1. Хидари хангетсу дачи с блокирующим болевым зажимом руки противника миги сото уке и хидари тэнагаше учи уке, скольжение передней ноги в неко аши дачи и миги хэйсоку гери в челюсть противника из-под руки
2. Хидари хангетсу дачи уход в тацу дачи с танагаше укэ, маваши тзуки, йоко гери в колено, добивание тзуки (тетсуи).
3. Провоцирующая мае гери, джодан маваши гери или ура маваши гери одной ногой.
4. Миги хангетсу дачи, миги йоко ни хангетсу дачи с миги тэнагаше уке и хидари хайшо уке с захватом, миги шуто учи с подсечкой.
5. Хидари хангетцу дачи, уход в прыжке в сторону с хидари мае гери передней ноги с приземлением.
6. Хидари хангетцу дачи, уход в прыжке в сторону с миги мае гери задней ноги с приземлением.

#### 6. Кихон остановочной техники:

1. Дзиго сокуто гери какэ уке ура маваши
2. Дзиго сокуто гери скрученная маваши гери (в ключицу)
3. Дзиго сокуто гери какэ уке хэйсоку гери в шею
4. Дзиго какато гери (мае, йоко, маваши гери)
5. Дзиго камаэ сошин дачи сокуто гери уракен

**7. КАТА СИТЕЙ:** Бассай Дай, Текки Шодан,

## 2 KYU. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Какэ дачи 2. Нитибоцу дачи 3. Тацу дачи  1. Уширо гери короткая 2. Ура маваша гери 3. Мае тоби гери	Хидари уширо-ни дзенкутсу дачи хидари тейшо уке с миги хайто уке, миги уширо-ни дзенкутсу дачи миги тейшо уке с хидари хайто уке. Мае-ни миги санчин дачи маваша уке 540°, нидан моротэ тейшо учи, мае-ни хидари санчин дачи маваша уке нидан моротэ тейшо учи, мае-ни миги санчин дачи маваша уке 180°, нидан моротэ тейшо учи, кибэ дачи маваша уке 180°, нидан тейшо моротэ учи

### 3. ТЕХНИКА ПРИЛИПАЮЩИХ РУК

### 4. ТЕХНИКА ДВОЙНОГО, ТРОЙНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ИМПУЛЬСА

#### 5. КИХОН Б:

1. Блокирующие болевые зажимы
2. Моротэ джодан тзуки мае чусоку гери уке, поджать колено завалить вперед корпус хайто уке шуто учи
3. Хидари хангетсу дачи. При мае гери противника блок миги отводящий танагаше укэ, хидари танагаше укэ от тзуки, уход в тацу дачи с уракеном (тзуки). Заход за спину удар – захват плеч, свалить противника, добить.
4. Хидари хангетсу дачи, миги соэ уке, хидари шуто учи миги захват, миги ура тзуки с хидари тэнагаше уке, миги хангетсу дачи миги уракен, гьяку тзуки, хидза атэ, хидари кокутсу дачи шуто учи.
5. Хангетсу дачи, миги йоко ни тейчи дачи моротэ аге уке и накадака иппон кен, миги микацуки гери и этой же ногой уке хидза, кидзами накадака иппон кен, разворот миги какато 360°, хидари гедан барай, аге уке, гьяку тзуки, миги уширо гери уракен с кансецу (удар ребром стопы) тоби гери.

#### 6. Кихон блокировочных ударов:

1. Маваша чусоку гери в коленный сгиб изнутри
2. Руками аге дзюдзи уке ноги противника мае чусоку гери под колено
3. Мае хейсоку гери в нижние мышцы бедра
4. Мае какато гери в таз при ура маваша
5. Уке голеностопом с маваша гери
6. Уке икроножной мышцей с ура маваша гери

**7. КАТА СИТЕЙ:** Энпи, Джион.

**8. КАТА ТОКУЙ:** Бассай Дай, Текки Шодан.

## 1 KYU. ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Докудзя дачи 2. Эбигани дачи 3. Санкякудай дачи  Гери вадза: 1. Йоко тоби гери 2. Маваши тоби гери 3. Ура маваши с подскоком вперед	Киба дачи: гедан дзюдзи уке, моротэ тзуки левая сверху, моротэ тзуки правая сверху, моротэ тзуки руки ровно, аге дзюдзи уке, хидари ни яма тзуки, миги ни яма тзуки, йоко хидари ни хидари хайто уке, миги харе уке, хидари шикё миги захват, йоко миги ни миги хайто уке хидари хари уке, миги шикё хидари захват

**3. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:** взрывной рывок на короткую дистанцию, взрывной рывок на длинную дистанцию

#### 4. ТЕХНИКА ОБХВАТЫВАЮЩИХ УДАРОВ:

1. Джодан маваши гери: маваши гери в бедро; йоко гери чудан (гьяку тзуки)
2. С ура маваши гери: подсечка; йоко гери; маваши гери (шутто учи, уракен и т.д.)
3. Заступ ура маваши какато и этой же ногой мае гери.
4. Аге микацуки гери этой же ногой какато гери в лицо, ключицу, колено.

#### 5. КИХОН Б:

1. Хидза уке ура маваши гери, мае хидза тоби гери, тетсуи учи.
2. Хангетсу дачи, дзиго камаэ сошин дачи (низкая стойка, левая нога впереди, сидение на пятке правой ноги), миги захват хидари какуто атэ в пах, свалить противника, хидза гери (левой нажим), тзуки.
3. Чудан чусоку маваши гери, йоко дзюдзи уке (открытыми ладонями), джодан тетсуи или уракен, подсечка.
4. Хангетсу дачи мае гери, ое тзуки в миги хангетсу дачи, хидари какато 360°, миги сукуи уке, хидари аге уке, гьяку тзуки, миги йоко гери, киба дачи уракен, кансецу гери, камаэ.
5. Хейко дачи, атама маваши хидари, миги, мае атэ, мае гери, гьяку тзуки, мае тоби гери тетсуи учи, камаэ.

**6. КАТА СИТЕЙ:** Канку Дай. **КАТА ТОКУЙ:** Хейан 2-5, Хангетсу.

**7. КУМИТЭ:** техника ДЕАЙ (навстречу), блок-удар (иппон кумитэ); Дзюи кумитэ (свободный бой).

**8. ЗАДАНИЕ:** выполнить произвольную техническую связку не менее 5 технических действий; выполнить связку, данную экзаменатором.

**9. ВОПРОСЫ:** сохранение баланса в прыжковых ударах. Концентрация удара. Зрение. Защита от ножа (объяснить, показать).

1 DAN. ЧЕРНЫЙ ПОЯС

**1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2. КИХОН А:**

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
1. Мусубимэ дачи 2. Кума дачи 3. Мари дачи 4. Хидза дачи  <i>Гери вадза</i> 1. Йоко тоби гери. 2. Уширо тоби гери. 3. Ура маваши тоби гери <i>Наге вадза:</i> Броски <i>Хаппо ундо:</i> Движение на 8 сторон	Киба дачи: хидари хайто уке, миги хари уке, уход в прыжке 360°, кокутсу дачи шуто учи, миги хайто уке, хидари хари уке, уход в прыжке 360°, кокутсу дачи шуто учи, хидари чо уке захват, миги чо уке, захват, хидари каге тзуки, миги каге тзуки, хидари соэ уке, миги шуто учи хидари захват, хидари фурикен с миги тэнагаше уке, миги соэ уке, хидари шуто учи миги захват, миги фурикен с хидари тэнагаше учи

**3. ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ:** кататэ тори, кататэ тори риоте мочи, ката тори, риоката тори, уширо Текуби тори, уширо хидзи тори.

**4. КИХОН Б:**

1. Ура маваши гери гедан, чудан, джодан (в одну серию)
2. Хангетсу дачи, упасть на пол миги зацеп, хидари йоко гери.
3. Хангетсу дачи, упасть на пол уширо йоко гери.
4. Миги хангетсу дачи, дзиго каке дачи миги маваши уке фури учи кен и сразу гедан тетсуи в пах, хидари тейшо атэ, миги джодан уракен (в лицо).
5. Хангетсу дачи, тцуруаши дачи с моротэ каке уке, моротэ джодан шуто учи захват шеи атама (головой) атэ, миги маваши эмпи атэ, уракен, уширо тоби гери.
6. Хейко дачи, уширо атама атэ, уширо эмпи атэ, уширо 180° хангетсу дачи, моротэ маваши уке, маваши хидзи гери, гьяку тзуки, маваши тоби гери.

**5. КАТА СИТЕЙ:** Джион. **КАТА ТОКУЙ:** Хейан Йондан, Хейан Годан, Текки Шодан, Бассай Дай, Бассай Шо, Канку Дай

**6. КУМИТЭ:** Дзюи кумитэ (свободный бой).

**7. ЗАДАНИЕ:** Придумать связку из 5 технических действий; выполнить связку, данную экзаменатором.

**8. ВОПРОСЫ:** защита от ножа, палки, собаки, бутылки, звездочки, арматуры, пистолета, лопаты и т.д.



## 2 DAN . ЧЕРНЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сару дачи</li><li>2. Токагэ дачи</li><li>3. Кайкякудза дачи</li><li>4. Ину дачи</li></ol> <p><i>Гери вадза:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ура маваша учи микацуки тоби гери с последовательным толчком ногами.</li><li>2. Ура маваша миги учи микацуки тоби гери и после хидари микацуки тоби гери, с одновременным толчком ногами, в одном прыжке.</li><li>3. Ура маваша чусоку тоби гери с уке ван с последовательным толчком ногами.</li></ol>	<p>Киба дачи: хидари сокумэн авасэ уке (ладонь одной руки усиленная тыльной частью другой), с подшагом йоко хидари ни хидари сейрюто атэ (бычья пасть), основание ребра ладони, миги сокумэн авасэ уке, йоко миги ни сейрюто атэ, моротэ осаэ (давящий, правая ладонь сверху), захват и бросок в хидари, моротэ осаэ (левая сверху), захват и бросок в миги, хидари фудо дачи с моротэ удэ уке (блок двумя предплечьями), хидари гедан шуто учи миги нагаше уке, миги фудо дачи с моротэ удэ уке, миги гедан шуто учи хидари нагаше уке</p>

4. **КАТА СИТЕЙ:** , Канку Шо
5. **КАТА ТОКУЙ:** Бассай Дай, Хангетсу, Эмпи, Джион, Канку Дай, Текки Нидан, Бассай Шо, Цукими Ни (Любование Луной), Тцурашин Дай.
6. **КУМИТЭ:** Дзюи кумитэ (свободный бой).
7. **ЗАДАНИЕ:** придумать произвольное ката, объяснить.
8. **ВОПРОСЫ:** каратэ – суть физического и духовного развития.



## 3 DAN. ЧЕРНЫЙ ПОЯС

### 1. ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 2. КИХОН А:

<i>Тачи вадза</i>	<i>Уке, тзуки, атэ вадза</i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сасори дачи</li><li>2. Камакири дачи</li><li>3. Яма дачи</li><li>4. Тора дачи</li><li>5. Хари дачи</li></ol>	Хидари хари дачи миги ван шуто уке с гедан шуто учи, миги (захват руки) с сото шуто учи, коко атэ, миги хари дачи хидари ван шуто уке с гедан шуто учи, хидари (захват руки) с сото шуто учи, коко атэ, мае ни хидари киба дачи дзюдзи уке нуките (кисти рук развести на 15-20см) ояюби нукитэ
<p><i>Гери вадза:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ума хидзумэ гери (удар лошади).</li><li>2. Цубамэ гери (полет ласточки).</li></ol>	





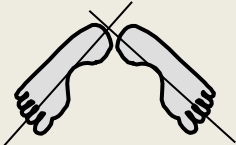



**КАТА:** Бассай Дай, Хангетсу, Эмпи, Джион, Канку Дай, Текки Нидан, Бассай Шо, Цукими ни (Любование луной), Тцурашин Дай, Тцурашин Шо, Текки Сандан.

**КУМИТЭ:** Дзюи кумитэ (свободный бой).

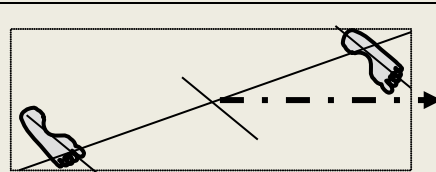
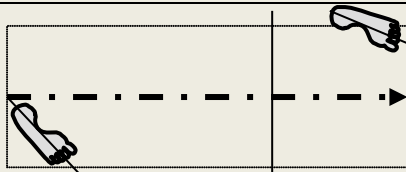
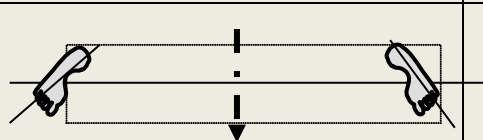
**ЗАДАНИЕ:** Придумать произвольное ката, объяснить.

**ВОПРОСЫ:** Каратэ – суть физического и духовного развития.

**Стойки в каратэ НАРАЙАНА**

		
		
<p><b>Хейсоку дачи</b> (стойка ожидания)</p>	<p><b>Мисуби дачи</b> (стойка неформальной заботы)</p>	<p><b>Учи хачиджи дачи</b> (стойка скупости)</p>
		
		
<p><b>Хейко дачи</b> (стойка готовности)</p>	<p><b>Хачиджи дачи</b> (стойка радушия)</p>	<p><b>Киба дачи</b> (стойка всадника)</p>

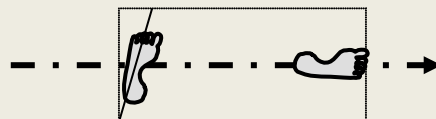
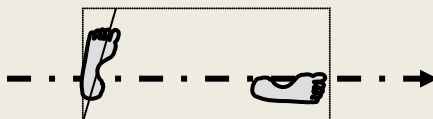
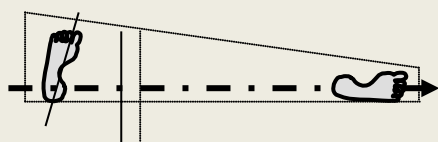




**Шико дачи**  
(стойка квадрата)

**Дзенкутсу дачи**  
(стойка вырытого столба)

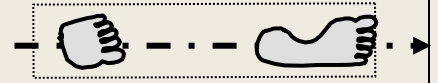
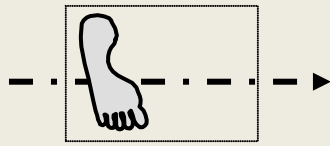
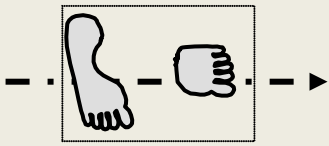
**Фудо дачи**  
(корневая стойка)



**Кокутсу дачи**  
(задняя стойка)

**Реноджи дачи**  
(L-образная стойка)

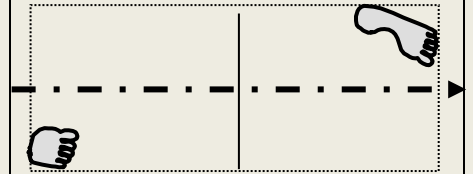
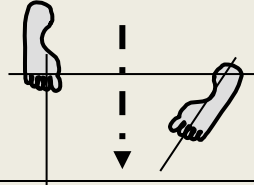
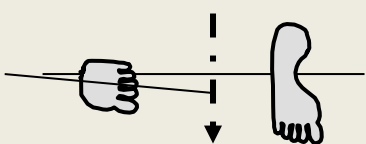
**Тэйчи дачи**  
(T-образная стойка)



**Неко аши дачи**  
(кошачья стойка)

**Тцуруаши дачи**  
(стойка журавля)

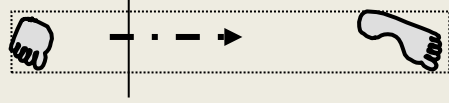
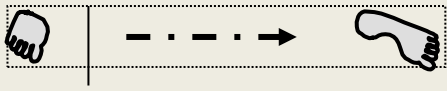
**Коса дачи**  
(скрученная стойка)



**Каке дачи**  
(стойка сближения)

**Санчин дачи**  
(Стойка песочных часов)

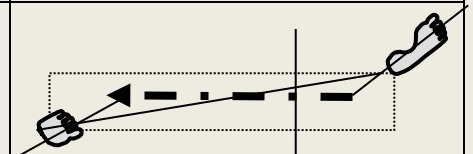
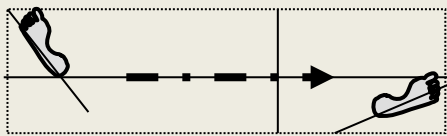
**Хангетсу дачи**  
(боевая стойка)



**Сошин дачи**  
(низкая стойка)

**Нитибоцу дачи**  
(заход солнца)

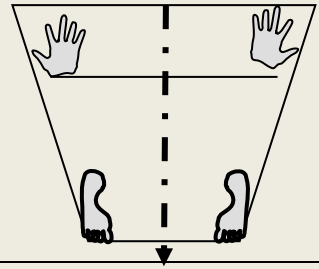
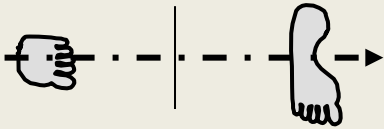
**Яма дачи**  
(стойка горы)



**Тора дачи**  
(стойка тигра)

**Хари дачи**  
(стойка стрелы)

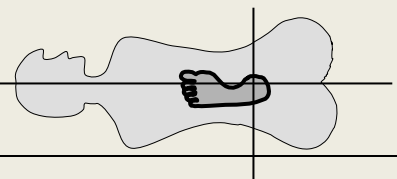
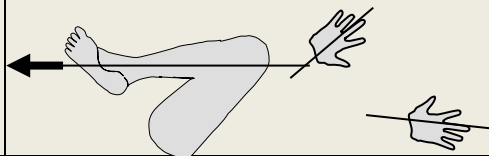
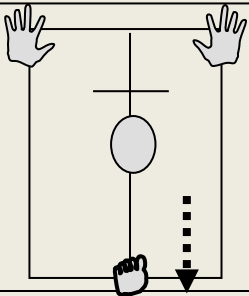
**Тацу дачи**  
(стойка дракона)



**Мусубимэ дачи**  
(стойка узла)

**Сасори дачи**  
(стойка скорпиона)

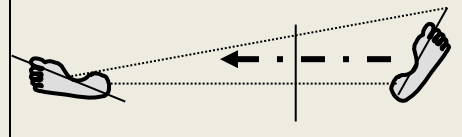
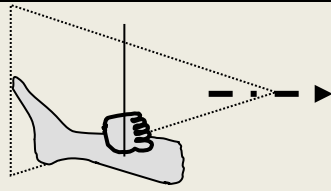
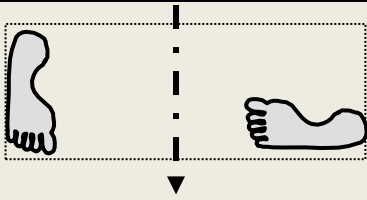
**Эбигани дачи**  
(стойка рака)



**Санкякудай дачи**  
(стойка треноги)

**Суваттэ дачи**  
(стойка сидя)

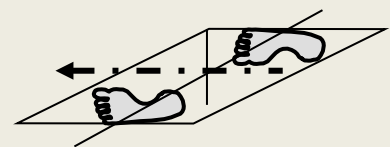
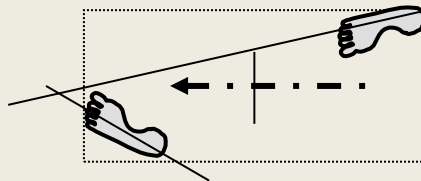
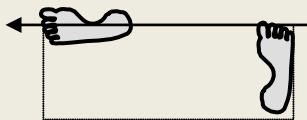
**Неру дачи**  
(стойка лежа)



**Кама дачи**  
(стойка серпа)

**Докудзя дачи**  
(стойка змеи)

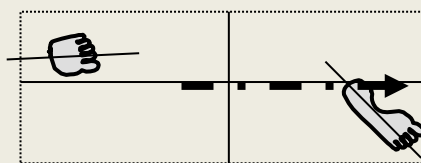
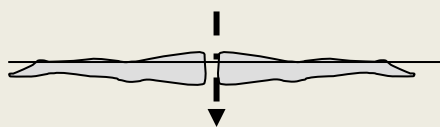
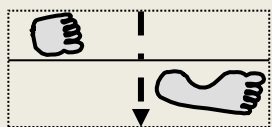
**Камакири дачи**  
(стойка богомола)



**Сару дачи**  
(стойка обезьяны)

**Кума дачи**  
(стойка медведя)

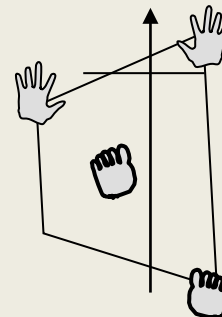
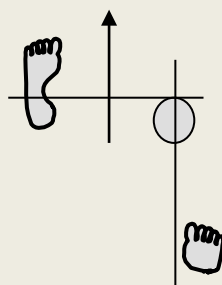
**Ину дачи**  
(стойка собаки)



**Мари дачи**  
(стойка мяча)

**Кайкякудза дачи**  
(стойка шпагата)

**Ура хангетсу дачи**  
(стойка обратного полумесяца)



**Хидза дачи**  
(стойка с колена)

**Токагэ дачи**  
(стойка ящерицы)

## Краткий словарь японского языка

**Авасэ тзуки** – U-образный удар.  
**Аге** – верх  
**Ари** – муравей  
**Атэ вадза** – техника нанесения разрушительных ударов  
**Ван** – рука  
**Вани** – крокодил  
**Ванто** – рука меч  
**Вашидэ** – клюв орла  
**Гаи Ван** – наружная часть руки  
**Гери** – удары ногами  
**Гери вадза** – техника ударов ногами  
**Гедан** – нижний уровень  
**Докудзя** – ядовитая змея  
**Деай** – навстречу  
**Джодан** – верхний уровень  
**Дзюи кумитэ** – свободный бой  
**Дзюдзи уке** – крестообразный блок  
**Дзиго камаэ** – низкая стойка  
**Иппон кен** – удар средним суставом указательного пальца  
**Йоко** – боковой, сбоку  
**Йоко ни** – в сторону  
**Кататэ тори** – захват одной рукой, одноименную и разноименную руку  
**Кататэ тори риотэ мочи** – захват двумя руками одной и двух рук  
**Ката тори** – захват за плечо  
**Какато** – пятка  
**Кайкякудзя** – шпагат  
**Ками** – серп  
**Какуто** – согнутое запястье  
**Какэ уке** – крюкообразный блок ребром кисти  
**Канку дай** – «Обозревая небеса»  
**Канкоку** – рекомендации  
**Камакири** - богомол  
**Кейто уке** – блок запястьем в виде «головы цыпленка»  
**Кекоми** – толкающий удар ногой  
**Кимэ** – напряжение пресса  
**Кихон кумитэ** – тренировочный бой  
**Кумадэ** – «медвежья лапа»  
**Кума** – медведь  
**Кэйто** – «голова цыпленка»  
**Маваши** – круговой  
**Мае** – передний, впереди  
**Мае ни** – вперёд  
**Мари** – мяч  
**Мусубимэ** – узел  
**Миги** – справа, правый  
**Миги ни** – вправо  
**Моротэ** – две руки

**Рэй** – поклон  
**Риоката тори** – захват двумя руками за плечи  
**Рэндзоку кири** – комбинация ударов ногами  
**Рэн тзуки** – последовательные удары руками  
**Санрэн тзуки** – три последовательных удара руками  
**Сувари вадза** – приёмы сидя  
**Суватгэ** – сидя  
**Сару** – обезьяна  
**Сейрюто** – «бычья пасть»  
**Сокуто** – ребро стопы  
**Сукуи уке** – ковшеобразный блок  
**Тандэн** – область возле пупка  
**Татэ кен** – вертикальное положение кулака  
**Тэйшё** – основание ладони  
**Тэнагаше уке** – блок ладонью  
**Токагэ** – ящерица  
**Удэ** – предплечье  
**Укэ** – блок  
**Ума** – лошадь  
**Уракен** – тыл кулака  
**Ура тзуки** – удар перевернутым кулаком  
**Учи** – удары открытой кистью  
**Уширо** – задний, назад, уширо ни – назад  
**Уширо текуби тори** – захват за руки сзади  
**Уширо эмпи тори** – захват за локти сзади  
**Уширо кубе шиме** – захват за шею сзади  
**Уширо текуби тори кубе шиме** – захват сзади за шею с захватом руки  
**Фумикоми** – удар-штамп ногой  
**Фусоку** – недостаток  
**Фумикири** – секущий удар ногой  
**Фансун** – расслабленность  
**Фудо** – непоколебимость  
**Хай ван** – тыл руки  
**Хара** – живот  
**Хайшю** – тыл кисти  
**Хайто** – гребень кисти  
**Хангетсу** – полумесяц  
**Ханми** – позиция в пол оборота  
**Ханми хантати вадза** – приемы сидя против стоящего  
**Хаппо ундо** – движение на 8 сторон  
**Хидари** – левый, хидари ни – влево  
**Хидза** – колено  
**Хидзумэ** – копыто  
**Хэйко тзуки** – параллельный удар  
**Хэйсоку** – подъем стопы  
**Цумасаки** – кончики пальцев стопы  
**Цубамэ** – ласточка  
**Чудан** – средний уровень  
**Шизен тай** – естественная позиция

**Накадака кен** – сустав среднего пальца  
**Нидан гери** – двойной удар ногами в прыжке  
**Нихон нуките** – остриё из двух пальцев  
**Нуките** – кисть-копье  
**Нагэ вадза** – броски в каратэ  
**Нэру** – лежа  
**Нитибоцу** – заход солнца  
**Отоши эмпи учи** – удар локтем вниз

**Шуто** – ребро кисти  
**Шуто уке** – блок ребром ладони  
**Шуто учи** – удар ребром ладони  
**Эмпи** – локоть  
**Эбигани** – рак  
**Юсэй** – преимущества  
**Яма тзуки** – широкий U-образный удар

**УТВЕРЖДАЮ**

**Президент  
Российской Федерации каратэ Нарайана**



М.П.

**Яшкин А.Я.**