

# 6 кю

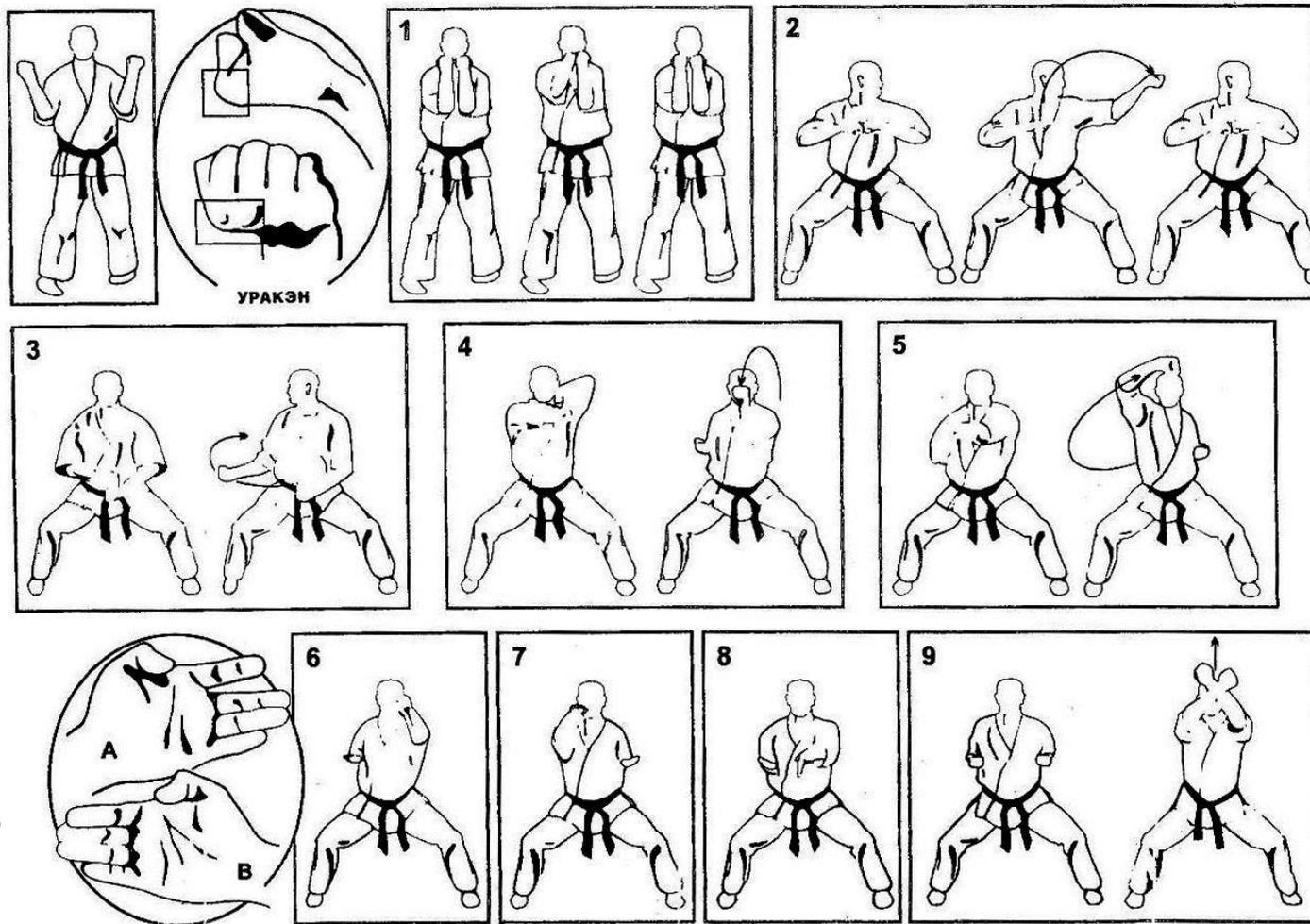
"Спорт – это только часть каратэ. Безусловно, не главная. Ученики должны это понять и не ставить первостепенной задачей одержать над кем-то верх. Ведь главное в этом искусстве – научиться преодолевать не соперника, а самого себя. Поверьте, победа над собой не сравнится ни с какой другой!".

Морио Хигаона

**Стойки:** цуруаси-дати

**Кихон:**

1. уракэн сёмэн гаммэн-ути
2. с отшагом левой ногой  
в кибэ-дати уракэн саю-ути
3. уракэн хидзо-ути
4. уракэн гаммэн ороси-ути
5. уракэн маваси ути
6. нихон нукитэ
7. ёхон нукитэ дзедан
8. ёхон нукитэ тюдан
9. дзюдзи-укэ дзедан
10. дзюдзи-укэ гэдан
11. гэдан маваси-гэри хайсоку
12. гэдан маваси-гэри туюсоку
13. кансэцу-гэри (сокуто)
14. тюдан еко-гэри (сокуто)  
с возвратом в пр. сантин-дати



А- нихон нукитэ

В – ёхон нукитэ

**Рэнраку №5:** маваси-гэри гэдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Рэнраку №6:** маэ еко-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Ката:** пинан соно ни Кумитэ: дзюу-кумитэ (10 боев)

**Упражнения:**

- 80 отжиманий на сэйкэн
- 80 подъемов туловища из положения лежа
- 80 приседаний (руки за головой)

**Новые слова** Цуруаси-дати ..... «стойка журавля»

Уракэн ..... «спина кулака»

Семэн ..... передняя часть

Саю ..... в сторону

Нукитэ ..... «рука-копье» (нихон - два пальца,  
ёхон - четыре пальца)

Дзюдзи ..... крест

