

9 КЮ

«Знаменитый мастер каратэ, не овладевший Тайкеку, в действительности нечего не знает о каратэ»
Масутацу Ояма

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзю-камаэ.

Кихон:

1. сэйкэн аго-үти
2. сэйкэн гяку цуки дзедан
3. сэйкэн гяку цуки тюдан
4. сэйкэн гяку цуки гэдан
5. сэйкэн үти-үкэ
6. сэйкэн сото-үкэ
7. маэ-гэри тюдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Санбон-кумитэ: основные положения те же, что и для иппон-кумите. Перемещения делаются на три шага в дзэнкцу-дати, на каждый шаг - новая техника или новый уровень атаки.

Атака: 1. сэйкэн ой-цуки дзедан 2. сэйкэн ой-цуки тюдан 3. сэйкэн ой-цуки гэдан	Защита: 1. сэйкэн дзедан-үкэ 2. сэйкэн сото-үкэ 3. сэйкэн маэ гэдан-барай
Контр:	сэйкэн гяку-цуки тюдан

Более подробное описание различных форм вы найдете в выпуске №3 «Школа Кекусинкай».

Рэнраку: в данном разделе ученик впервые знакомится с боевой стойкой (дзю-камаэ). Крайне важно объяснить ему ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и санбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9-5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и 1 дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокдаун-каратэ.

Рэнраку № 1: с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маэ-гэри тюдан.

Дыхание: ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 - насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 - снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

Ката: тайкеку соно ни.

Упражнения:

- 15 отжиманий на сэйкэн
- 25 подъемов туловища из положения лежа

Теория:

- История развития Кекусинкай в мире и в России
- История создания и развития Международной федерации каратэ (ИФК)

Новые слова:

Сантин-дати«стойка трех точек»

Кокуцу-дати.....задняя наклонная стойка

Мусуби-дати«связанная стойка»

Дзию-камаэ.....«свободная позиция», боевая стойка

Утисекущий удар

Агоподбородок

Гяку.....противоположный, обратный

Тюсоку.....подушечка стопы (под пальцами)

Сотоснаружи

Утиизнутри

Ногарэуспокаивающее дыхание

Рэнракукомбинация, связка

Санбон-кумитэ.....учебный спарринг на три шага.

Для заметок

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

