



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ 3 КЮ (синий пояс)

| ТАТИ ВАДЗА |                                |  |
|------------|--------------------------------|--|
| 1.         | шомэн-учи                      | иккё, никё, санкё, енкё шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ дзю-вадза (рандори) |
| 2.         | ёкомэн-учи                     | иккё, никё, санкё, енкё шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ дзю-вадза (рандори) |
| 3.         | кататэ-дори-ай-ханми           | иккё, никё, санкё, енкё шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ                     |
| 4.         | кататэ-дори-гяку-ханми         | иккё, никё, санкё, енкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, коши-нагэ, кокю-нагэ         |
| 5.         | рётэ-дори                      | иккё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ  |
| 6.         | кататэ-рётэ-дори (моротэ-дори) | иккё, никё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, кокю-нагэ, кокю-хо                                    |
| 7.         | ката-дори                      | иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ                                       |
| 8.         | ката-дори-мэн-учи              | иккё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кокю-нагэ  |
| 9.         | чудан-цки                      | иккё, никё, санкё, енкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ                    |
| 10.        | дзедан-цуки                    | иккё, котэ-гаэси   |
| 11.        | уширо- рётэ-дори               | иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, кайтэн-нагэ, тенчи-нагэ, кокю-нагэ, дзю-вадза (рандори)     |



| СУВАРИ ВАДЗА        |                        |   |
|---------------------|------------------------|---|
| 12.                 | шомэн-учи              | иккё, никё, санкё, енкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, кайтэн-нагэ, кокю-нагэ                |
| 13.                 | ката-дори              | иккё, никё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, кокю-нагэ, дзю-вадза (рандори)                     |
| 14.                 | рётэ-дори              | кокю-хо   |
| ХАНМИ ХАНТАТИ ВАДЗА |                        |   |
| 15.                 | кататэ-дори-гяку-ханми | иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, кайтэн-нагэ, кокю-нагэ, дзю-вадза (рандори) |