



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ 4 КЮ (зеленый пояс)

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