



ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ 5 КЮ (красный пояс)

| ТАТИ ВАДЗА   |                        |                                    |
|--------------|------------------------|------------------------------------|
| 1.           | шомэн-учи              | иккё, никё, ирими-нагэ, котэ-гаэси |
| 2.           | ёкомэн-учи             | шихо-нагэ                          |
| 3.           | кататэ-дори-ай-ханми   | иккё, шихо-нагэ                    |
| 4.           | кататэ-дори-гяку-ханми | иккё, шихо-нагэ                    |
| 5.           | ката-дори              | иккё, никё                         |
| СУВАРИ ВАДЗА |                        |                                    |
| 6.           | шомэн-учи              | иккё                               |
| 7.           | ката-дори              | иккё                               |
| 8.           | рётэ-дори              | кокю-хо                            |