

## 9-й кю (кю-кю) – белый пояс.

### Кихон.

1. Вперед **ой-тски чудан** (дзенкутсу-дачи), поворот, Вперед: **ой-тски джодан** (дзенкутсу-дачи), поворот.
2. Вперед **аге-уке** (дзенкутсу-дачи). Назад- то же самое.
3. Вперед **сото-уде-уке** (дзенкутсу-дачи), назад- то же самое.
4. Вперед **учи-уде-уке** (дзенкутсу-дачи), назад- то же самое.
5. **Сюто-уке** (кокутсу-дачи), назад- то же самое, Шизентай
6. Вперед **маэ-гери джодан** (дзенкутсу-дачи), поворот, Вперед **маэ-гери чудан** (дзенкутсу-дачи), поворот, в киба- дачи
7. Вперед **эко-гери-кеаге** (киба- дачи), назад, **эко-гери-кекоми** (киба- дачи), Шизентай
8. Из Шизентай **чоку-тски чудан** (5 раз)
9. Из Шизентай (в сторону) **гедан-барай, гияку-тски** (дзенкутсу-дачи),  
4 раза влево, 4 раза вправо.

Кумите: Гохон-кумите: Джодан-чудан.

Ката: Хейан-шодан

## Расшифровка программы на 9-10 кю.

### Кихон - Базовая техника.

1. **Ой-тски чудан** – удар рукой в средний уровень (с шагом), одноименные руки и ноги.  
**Дзенкутсу-дачи** – направленная вперед, атакующая стойка.  
**Ой-тски джодан** – удар рукой в верхний уровень.
2. **Аге-уке** – восходящий блок от удара в голову.
3. **Сото-уде-уке** – смахивающий блок рукой снаружи внутрь от удара в средний уровень.
4. **Учи-уде-уке** – уводящий блок рукой изнутри наружу от удара в средний уровень.
5. **Сюто-уке** – блок ребром ладони от удара в средний уровень с одновременной защитой солнечного сплетения другой рукой.  
**Кокутсу-дачи** – отступающая, оборонительная «задняя» стойка.  
**Шизентай** – высокая, равновесная стойка ожидания.
6. **Маэ-гери джодан** – прямой удар ногой в верхний уровень.  
**Маэ-гери чудан** – прямой удар ногой в средний уровень.  
**Киба- дачи** – стойка «всадника» равновесная.
7. **Ёко-гери-кеаге** – боковой удар ногой «ребром стопы» (шелчок).  
**Ёко-гери-кекоми** – боковой удар ногой (толчок).
8. **Чоку-тски чудан** – удар рукой в средний уровень на месте.
9. **Гедан-барай** – нижний блок рукой от прямого удара ногой.  
**Гияку-тски** – удар рукой в средний уровень (на месте), разноименные руки и ноги.

Кумите – бой с противником (обусловленный).

**Гохон-кумите** – пять атак/защит, последний блок с контратакой.

**Джодан-чудан** – верхний и средний уровень соответственно.

Ката – последовательность определенных упражнений для отработки и закрепления техники.