

I Дан

«Ката без тамэсивари подобны каштановому дереву, не приносящему плодов.».

Масутацу Ояма

Общие требования:

- На экзаменах на Даны претенденты должны выполнить техническую программу всех предшествующих степеней;
- Все техники необходимо уметь выполнять в положении гяку;
- Претендент должен уметь обучать и полноценно объяснить базовую технику программы;
- Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой;
- Претендент должен уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- Все претенденты на мастерские степени допускаются к экзаменам при условии оформления в установленные сроки анкеты установленного образца.

- Кихон:**
1. моротэ хайто-ути дзедан
 2. моротэ хайто-ути тюдан
 3. хайто-ути дзедан
 4. хайто-ути тюдан
 5. хайто-ути гэдан
 6. моротэ какэ-укэ дзедан
 7. осаэ-укэ
 8. какэ-гэри какато дзедан с выходом в лев. дзию-камаэ
 9. какэ-гэри какато тюдан
 10. какэ-гэри туюсоку дзедан
 11. какэ-гэри туюсоку тюдан
 12. усиро-маваси-гэри дзедан (2 метод)
 13. усиро-маваси-гэри тюдан
 14. усиро-маваси-гэри гэдан
 15. отход назад (5 шагов) в пр. сантин-дати

Дополнительно: умение блокировки ногами

Рэнраку №12:

гэдан маваси-гэри (задней ногой) +
+ усиро маваси-гэри
+ маэ-гэри туюсоку
+ маваси-гэри хайсоку
+ усиро маваси-гэри

} все удары дзедан

Ката: Тэнсе. Сайха. Все тайкеку в форме ура.

Кумитэ: дзию кумитэ (30 боев)

Тамэсивари:

- 1 обязательное разбивание стандартных досок при помощи сэйкэн (мин. 2 доски)
- 2 произвольное (по выбору претендента)

Упражнения:

- 70 отжиманий на сэйкэн.
- 10 отжиманий на большом пальце (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 150 подъемов туловища (из положения лежа)
- 100 приседаний (руки за головой)

Новые слова: Осаэ..... «давление», накладка
Ура..... спина
Тамэсивари..... «испытание», ломание предметов

