

# 1 КЮ

«Если ката и кумитэ являются родителями каратэ, то тамэсивари является его ребенком ».

## Масутацу Ояма

- Кихон:**
1. рютокэн-цуки дзедан
  2. рютокэн-цуки тюдан
  3. накаюби-иппонкэн дзедан
  4. накаюби-иппонкэн тюдан
  5. ояюби-иппонкэн дзедан
  6. ояюби-иппонкэн тюдан
  7. какэ-укэ дзедан
  8. хайто ути-укэ тюдан
  9. из пр. сантин дати, ути хайсоку-гэри дзедан с выходом в фудо-дати
  10. ороси ути какато-гэри
  11. ороси сото какато-гэри с выходом в пр. дзию-камаэ
  12. тоби ёко-гэри («ножницы», начиная с правой ноги), с выходом в лев. дзию-камаэ
  13. отход назад (3 шага) в пр. Сантин-дати

**Рэнраку №10:** с подшагом вперед сейкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.

**Рэнраку №11:** маваси-гэри дзедан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэй кэн гяку-цуки + маваси-гэри дзедан задней ногой.

**Ката:** янцу, Цуки но ката

**Кумитэ:** дзию кумитэ (30 боев)

**Самозащита:** выполняется по принципу на основе якусоку-кумитэ, с применением всех изученных техник.

## Упражнения:

- 65 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 120 подъемов туловища (из положения лежа)
- 80 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

## Новые слова:

Рютокэн ..... кулак «голова дракона»  
Накаюби..... средний палец  
Ояюби ..... большой палец  
Какэ..... крюк  
Хайто ..... внутренне ребро ладони  
Иппонкэн ..... кулак с одним (выдвинутым) пальцем

## Для заметок

