

# 2 КЮ

«Основной смысл каратэ заложен в поисках истинной сущности приемов».

## Масуацу Ояма

- Кихон:**
1. хиракэн-цуки дзедан
  2. хиракэн-цуки тюдан
  3. хиракэн ороси-ути
  4. хиракэн маваси-ути
  5. хайсю-ути дзедан
  6. хайсю-ути тюдан
  7. агэ-цуки дзедан
  8. кокэн-укэ дзедан
  9. кокэн-укэ тюдан
  10. кокэн-укэ гэдан
  11. из пр. сантин-дати, начиная с правой ноги, тоби нидан-гэри и выход в лев. Дзию-камаэ
  12. тоби маэ гэри (с передней) - 1 метод
  13. тоби маэ гэри («ножницы») - 2 метод
  14. тоби маэ гэри (с задней) - 3 метод,  
с последующим выходом в пр. дзию-камаэ
  15. отход назад (4 шага) в пр. Сантин-дати

**Рэнраку №9:** с отшагом назад сэйкэн маэ гэдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго- ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гэри дзедан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гэдан барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан.

- Примечания:
- отшаг, подшаг движение назад, вперед без смены сторон стойки;
  - шаг движение назад, вперед со сменой сторон стойки;
  - все удары ногами выполняются поочередно разными ногами;
  - кулаки все время сжаты.

**Ката:** пинан соно го, Гэкисай-дай

**Кумитэ:** дзию кумитэ (25 боев)

## Упражнения

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

## Новые слова:

Хиракэн ..... «плоский кулак»  
Хайсю ..... тыльная сторона ладони  
Кокэн ..... «дуга кулака»  
Тоби ..... в прыжке, прыжковый  
Нидан ..... двухкратный, двойной

## Для заметок .....

