

9 КЮ

**«Знаменитый мастер каратэ, не овладевший Тайкеку, в действительности нечего не знает о каратэ»
Масутацу Ояма**

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ.

- Кихон:**
1. сэйкэн аго-ути
 2. сэйкэн гяку цуки дзедан
 3. сэйкэн гяку цуки тюдан
 4. сэйкэн гяку цуки гэдан
 5. сэйкэн ути-укэ
 6. сэйкэн сото-укэ
 7. маэ-гэри тюдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

Санбон-кумитэ: основные положения те же, что и для иппон-кумитэ. Перемещения делаются на три шага в дзэнкуцу-дати, на каждый шаг - новая техника или новый уровень атаки.

- | | | | |
|---------------|--------------------------|----------------|---------------------------|
| Атака: | 1. сэйкэн ой-цуки дзедан | Защита: | 1. сэйкэн дзедан-укэ |
| | 2. сэйкэн ой-цуки тюдан | | 2. сэйкэн сото-укэ |
| | 3. сэйкэн ой-цуки гэдан | | 3. сэйкэн маэ гэдан-барай |
| | | Контр: | сэйкэн гяку-цуки тюдан |

Более подробное описание различных форм вы найдете в выпуске №3 «Школа Кекусинкай».

Рэнраку: в данном разделе ученик впервые знакомится с боевой стойкой (дзию-камаэ). Крайне важно объяснить ему ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и санбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9-5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и I Дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокадаун-каратэ.

Рэнраку № 1: с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маэ-гэри тюдан.

Дыхание: ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 - насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 - снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

Ката: тайкеку соно ни.

Упражнения:

- 15 отжиманий на сэйкэн
- 25 подъемов туловища из положения лежа

Теория:

- История развития Кекусинкай в мире и в России
- История создания и развития Международной федерации каратэ (ИФК)

Новые слова:

- Сантин-дати «стойка трех точек»
Кокуцу-дати задняя наклонная стойка
Мусуби-дати «связанная стойка»
Дзию-камаэ «свободная позиция», боевая стойка
Ути секущий удар
Аго подбородок
Гяку противоположный, обратный
Тюсоку подушечка стопы (под пальцами)
Сото снаружи
Ути изнутри
Ногарэ успокаивающее дыхание
Рэнраку комбинация, связка
Санбон-кумитэ учебный спарринг на три шага.

Для заметок

