



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Департамент образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
« Школа № 105»

ул. Автомеханическая, д. 13а, г. Нижний Новгород, 603016, тел. /факс 256-78-80

Программа принята на заседании  
Педагогического совета  
« 29 » августа 2016 года  
Протокол № 9



Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-  
оздоровительному направлению  
«КАРАТЕ-ДО»

Возраст детей с 7 лет

Срок реализации программы внеурочной деятельности 2 года

Автор: педагог дополнительного  
образования Маркова Н.В.

Нижний Новгород  
2016 год



Директор МБОУ  
И.И. Мулянова

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Программа дополнительного образования детей направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа для детско-юношеских спортивных школ по секции карате-до составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12 2013 г., Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Дополнительная общеразвивающая программа для секции карате-до рассчитана на 2 года обучения.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки на данном этапе подготовки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### **Новизна программы**

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна данной программы заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники карате-до посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику карате-до.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

## **Актуальность**

Популярность восточных боевых искусств вообще и карате-до в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России карате-до начала развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда карате-до пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию карате-до пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития карате-до в России состоит в том, что карате-до нельзя назвать видом спорта в полной мере. Карате-до в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, карате-до предполагает возрастной уровень занимающихся (с 7 до 18 лет).

Практически только 20-25 лет назад карате-до в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени карате-до начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по карате-до, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста в занятиях карате-до.

При систематических занятиях карате-до создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях карате-до ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость карате-до проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, карате-до позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки карате-до и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, карате-до можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

## **Педагогическая целесообразность**

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата! Имея же маленькую цель – добьетесь только маленького результата!

**Данная общеразвивающая** программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **Основные задачи на данном этапе обучения**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по карате-до;
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки. В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации карате-до (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 7 летнего возраста).

На тренировках занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь обучающегося к занятиям карате-до, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 3 образовательных блока, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)

2. Теоретические занятия

3. Воспитательная работа

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами карате-до, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах карате-до.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники карате-до, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования

### **Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: дети от 7 лет и до 18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно локальными актами учреждения.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст с 7 лет.

## Этапы обучения по программе

Год обучения	Этап обучения	Количество часов занятий	
		Теория	Практика
Первый год обучения	Первичное ознакомление с Шотокан карате-до	12	12
	Изучение Кихона на 9-ое кю	4	30
	Изучение Ката на 9-ое кю	4	30
	Изучение Кумитэ на 9-ое кю	4	30
	Сдача экзамена на 9-ое кю	4	14
	<b>ИТОГО за 1-ый год обучения</b>	<b>28</b>	<b>116</b>
			<b>144 ч.</b>
Второй год обучения	Введение во второй год обучения	4	
	Ознакомление с правилами участия в соревнованиях	4	
	Изучение Кихона на 8-ое кю	6	32
	Изучение Ката на 8-ое кю	6	28
	Изучение Кумитэ на 8-ое кю	6	26
	Проведение соревнований по Кихону, Ката и Кумитэ	4	12
	Сдача экзамена на 8-ое кю	4	12
	<b>ИТОГО за 2-ой год обучения</b>	<b>34</b>	<b>110</b>
			<b>144 ч.</b>

## Учебно-тематический план

### Первый год обучения

№ урока	Содержание занятий	Количество часов занятий	
		теория	практика
1	2	3	4
1	Введение в особенности занятий по карате-до, техника безопасности занятий. История Шотокан карате-до, правила поведения учеников на секции	2	
2	Удар рукой Ой-цуки		2
3	Блок Гедан-барай		2
4	Движение в стойке Зэнкуцу-Дачи		2
5	Философия карате-до, основные принципы тренировок в Шотокан карате-до	2	
6	Поворот на 180 градусов в стойке Зэнкуцу-Дачи с блоком Гедан-барай		2
7	Движение в стойке Зэнкуцу-Дачи с ударом рукой Ой-цуки		2
8	Терминология в Шотокан карате-до, словарь ученика на 1-ый год обучения	2	
9	Отработка удара Ой-цуки на Макивара		2
10	Отработка удара Ой-цуки в направлении Дзедан, Чудан, Гедан		2
11	Блок Аге-укэ		2
12	Работа в паре на месте. Тори - Ой-цуки. Укэ - Аге-укэ		2
13	Отработка блока Аге-укэ в стойке Зэнкуцу-Дачи в движении		2
14	Блок Сото-укэ		2
15	Работа в паре на месте. Тори - Ой-цуки. Укэ - Сото-укэ		2
16	Отработка блока Сото-укэ в стойке Зэнкуцу-Дачи в движении		2
17	Работа в паре на месте. Тори - Ой-цуки. Укэ - Аге-укэ, Сото-укэ		2
18	Система поясов в Шотокан карате-до, порядок сдачи экзаменов на присвоение очередного пояса	2	
19	Движение в стойке Зэнкуцу-Дачи с блоком Гедан-барай с шагом назад		2
20	Удар ногой Маэ-гири из стойки Зэнкуцу-Дачи на месте		2
21	Отработка удара ногой Маэ-гири на Макивара на месте		2
22	Отработка удара ногой Маэ-гири на Макивара в движении		2
23	Работа в паре в движении. Стойка Зэнкуцу-Дачи. Тори - Маэ-гири. Укэ - Гедан-барай		2

1	2	3	4
24	Стойка Киба-дачи		2
25	Движение в стойке Киба-дачи		2
26	Переход из стойки Хачидзи-Дачи в стойку Киба-дачи и обратно		2
27	Удар ногой Йоко-гири-кеагэ из стойки Хачидзи-Дачи на		2



	месте		
28	Удар ногой Йоко-гири-кеагэ из стойки Киба-Дачи на месте		2
29	Удар ногой Йоко-гири-кеагэ из стойки Киба-Дачи в движении		2
30	Отработка удара ногой Йоко-гири-кеагэ на Макивара на месте		2
31	Роль Кихона в подготовке Каратеки, состав Кихона на 9-ое кю	2	
32	Отработка Кихона на 9-ое кю		2
33	Отработка Кихона в парах на месте		2
34	Отработка Кихона в парах в движении		2
35	Роль медитации на занятиях, терминология медитации. Приемы восстановления дыхания после выполнения физических упражнений	2	
36	Выполнение упражнений на укрепление ударных поверхностей рук		2
37	Выполнение упражнений на укрепление ударных поверхностей ног		2
38	Роль Ката в подготовке каратеки. Ката Тайкёку-шодан.	2	
39	Отработка поворота в движении на 90, 180, 270 градусов в стойке Зэнкуцу-Дачи		2
40	Длинный и короткий повороты в стойке Зэнкуцу-Дачи на 180 градусов		2
41	Отработка комбинации движений Блок-Удар		2
42	Роль Кинсэй в концентрации силы при выполнении ключевого приема. Размещение Кинсэй в ката Тайкёку-шодан	2	
43	Направление движения в ката Тайкёку-шодан. Разбиение ката Тайкёку-шодан на блоки	2	
44	Блок №1 ката Тайкёку-шодан: блок Гедан-барай, удар Ой-цуки в обе стороны движения		2
45	Блок №2 ката Тайкёку-шодан: блок Аге-укэ на три шага с выполнением Кинсэй		2
46	Блок №3 ката Тайкёку-шодан: разворот на 270 градусов, блок Гедан-барай, удар Ой-цуки в обе стороны		2
47	Блок №4 ката Тайкёку-шодан: удар Ой-цуки на три шага с выполнением Кинсэй		2
48	Блок №5 ката Тайкёку-шодан: разворот на 270 градусов, блок Гедан-барай, удар Ой-цуки в обе стороны. Завершение ката в стойке Хачидзи-Дачи		2

1	2	3	4
49	Выполнение всех блоков ката Тайкёку-шодан		2
50	Демонстрация фильма про историю Шотокан карате-до. Проверка знания терминологии Шотокан карате-до на уровне 9-го кю	2	
51	Проверка умения выполнять Кихон		2
52	Проверка умения выполнять Ката		2
53	Проверка умения выполнять Ката		2
54	Роль Кумитэ в изучении карате-до. Правила безопасного выполнения Кумитэ	2	

55	Гохон-кумите. Тори - Ой-цуки Дзедан. Укэ - Аге-укэ		2
56	Гохон-кумите. Тори - Ой-цуки Дзедан. Укэ - Сото-укэ		2
57	Выполнение Гохон-кумите на 9-ое кю		2
58	Выполнение экзаменационной программы на 9-ое кю		2
59	Порядок сдачи экзамена на следующий квалификационный уровень, поведение на экзамене. Форма одежды, обуви на экзамене	2	
60	Репетиция сдачи экзамена		2
61	Устранение выявленных во время репетиции ошибок		2
62	Повторная сдача ошибочных элементов экзаменационной программы		2
63	Сдача экзамена		2
64	Обсуждение результатов сдачи экзаменов. Планирование нового учебного года	2	
ИТОГО за первый год обучения		28	116

### Второй год обучения

№ урока	Содержание занятий	Количество часов занятий	
		теория	практика
1	2	3	4
65	Организационное собрание с учениками и их родителями. Планирование нового учебного года	2	
66	Повтор кихона на 9-ое кю		2
67	Повтор ката Тайкёку-шодан		2
68	Повтор Гохон-кумите		2
69	Роль динамики элементов тела. Новые элементы в кихоне на 8-ое кю	2	
70	Блок Шуто-укэ		2
71	Стойка Кокуцу-дачи с блоком Шуто-укэ		2
72	Блок Учи-укэ в движении в стойке Зэнкуцу-Дачи		2
73	Работа в паре в движении. Тори: стойка Зэнкуцу-Дачи, удар Ой-цуки чудан. Тори: стойка Кокуцу-дачи, блок Шуто-укэ		2
74	Удар ногой Йоко-гери-кекоми на месте из стойки Киба-дачи		2

1	2	3	4
75	Удар ногой Йоко-гери-кекоми из стойки Киба-дачи в движении		2
76	Отработка на макивара удара ногой Йоко-гери-кекоми		2
77	Выполнение кихона на 8-ое кю		2
78	Зачетное выполнение кихона на 8-ое кю		2
79	Обсуждение результатов зачетного выполнения кихона. Планирование устранения ошибок в выполнении кихона	2	
80	Работа над ошибками в кихоне		2
81	Видео демонстрация нового ката на 8-ое кю: Хэйан-шодан. История возникновения ката, расшифровка основных движений, разбиение на блоки	2	
82	Хэйан-шодан: прием, позволяющий, освободиться от захвата запястья сильным противником		2
83	Хэйан-шодан: удар рукой Тэтцуи		2

84	Хэйан-шодан: повороты в стойке Кокуцу-дачи на разные углы		2
85	Выполнение Хэйан-шодан		2
86	Зачетное выполнение ката Хэйан-шодан		2
87	Обсуждение результатов зачетного выполнения ката. Планирование устранения ошибок в выполнении ката	2	
88	Работа над ошибками в ката		2
89	Виды соревнований в Шотокан карате-до. Ознакомление с правилами этикета и безопасности для участников соревнований	2	
90	Соревнования по ката Тайкёку-шодан, Хэйан-шодан		2
91	Подведение итогов соревнований.	2	
92	Работа над ошибками в ката, допущенными во время соревнования		2
93	Видео демонстрация нового ката на 8-ое кю: Джо-но-ката. История возникновения ката, расшифровка основных движений, разбиение на блоки	2	
94	Отработка финального блока: стойка Киба-дачи, удар рукой Рен-цуки		2
95	Выполнение ката Джо-но-ката		2
96	Зачетное выполнение ката Джо-но-ката		2
97	Обсуждение результатов зачетного выполнения ката. Планирование устранения ошибок, допущенных во время зачетного занятия	2	
98	Работа над ошибками в ката		2
99	Различные виды удара кулаком: чоку-цуки; ой-цуки; гяку-цуки; кизами-цуки; рен-цуки. Области применения различных видов ударов рукой	2	
100	Отработка на макивара различных видов ударов рукой		2
101	Стойка камаэ-кумитэ		2

1	2	3	4
102	Перемещения в стойке камаэ-кумитэ		2
103	Размещение рук при перемещении в стойке камаэ-кумитэ		2
104	Ознакомление с правилами этикета и безопасности на соревнования по Кумитэ. Команды и жесты рефери	2	
105	Работа с защитным снаряжением		2
106	Упражнения на укрепление ударных поверхностей рук и ног		2
107	Спарринг без подсчета очков (удары только руками, уровень Дзедан, Чудан)		2
108	Спарринг с подсчетами очков (удары только руками, уровень Дзедан, Чудан)		2
109	Подготовка к соревнованию по кумитэ		2
110	Проведение соревнований по кумитэ		2
111	Подведение итогов соревнований по кумитэ. Планирование устранения ошибок, допущенных во время соревнований	2	
112	Работа в паре. Новый элемент в Гохон-кумите. Тори - Маэ-гири. Укэ - Гедан-барай		2
113	Работа в паре. Выполнение Гохон-кумите на 8-ое кю		2

114	Зачетное выполнение Гохон-кумите на 8-ое кю		2
115	Обсуждение результатов зачетного выполнения кихона на 8-ое кю. Планирование устранения ошибок	2	
116	Работа над ошибками, допущенными при выполнении кихона на 8-е кю		2
117	Обсуждение упражнений на развитие мышечного аппарата, выносливости и растяжки. Правила безопасного выполнения упражнений	2	
118	Упражнения на выносливость		2
119	Упражнения на развитие мышц живота, мышц спины и рук		2
120	Упражнения на растяжку		2
121	Выполнение полностью экзаменационной программы на 8-ое кю		2
122	Обсуждение результатов выполнения экзаменационной программы. Планирование устранения ошибок, допущенных во время выполнения экзаменационной программы	2	
123	Работа над ошибками в экзаменационной программе		2
124	Генеральная репетиция выполнения экзаменационной программы на 8-ое кю		2
125	Сдача внутреннего экзамена на 8-ое кю с приглашением родителей учеников		2
126	Подготовка к сдаче итогового экзамена		2
127	Сдача итогового экзамена		2
128	Обсуждение результатов сдачи экзаменов. Планирование дальнейших направлений движения по пути Шотокан карате-до	2	
	<b>ИТОГО за второй год обучения</b>	<b>34</b>	<b>110</b>

### Литература

1. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Письмо от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации
2. Гичин Фунакоши. Каратэ-До мой образ жизни. – Феникс; 1999. – 52 стр.
3. Дитер Вихман. Школа карате-до. Искусство ката. – Советский спорт; 1991. – 174 стр.
4. Эшли П. Мартин. Библия карате сётокан. – М.; 2012. - 217 стр.

5. Степаненко Л.А. «Каратэ-до». – Владивосток; 1991 .- 89 стр.
6. Аттестационная программа Нижегородского отделения JKS-России.  
<http://shotokan-nn.ru/>

**Программа сдачи экзамена на 9-ое кю (первый год обучения)**

**I. КИХОН**

Действия выполняются из ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ с шагом вперед
  - 2) ЧУДАН ГЯКУ-ДЗУКИ с шагом вперед
  - 3) ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ с шагом назад
  - 4) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед
  - 5) ГЕДАН-БАРАЙ с шагом назад
  - 6) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед
- после выполнения действий МАВАТТЭ в КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ
- 7) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (руки вдоль корпуса)

**II. КАТА**

ТАЙКЁКУ-ШОДАН

**III. КУМИТЭ**

КИХОН-ГОХОН -КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ

**Программа сдачи экзамена на 8-ое кю (второй год обучения)**

**I. КИХОН**

Действия выполняются из ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЕ

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ с шагом вперед
- 2) ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ с шагом вперед
- 3) ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ с шагом назад
- 4) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед
- 5) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад
- 6) ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед
- 7) ГЕДАН-БАРАЙ с шагом назад
- 8) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед (из зэнкуцу-дачи, руки вдоль корпуса)

после выполнения действий МАВАТТЭ в КИБА-ДАЧИ НО-КАМАЕ

- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (руки вдоль корпуса)
- 10) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (руки вдоль корпуса)

**II. КАТА**

ХЕЙАН-ШОДАН  
ДЖО-НО-КАТА

**III. КУМИТЭ**

КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ДЗУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – СОТО-УКЭ
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ