



Факультативная экзаменационная программа для детей до 12 лет

- * У экзаменатора должен быть как минимум первый ДАН Рюкю Кобудо Тэссинкан.
- * Экзамены для детей - это внутренние экзамены Додзё и поэтому не должны регистрироваться в организации.
- * Экзамены для детей бесплатны.
Но экзаменатор имеет право получать до 10 евро с каждого экзаменуемого за проведение экзамена и/или сертификат.
- * Официальный экзаменационный сертификат для детей (в формате А4) доступен для свободного скачивания.
- * Полученный разряд КЮ обозначается добавлением на белый пояс горизонтальных полосок, которые могут быть цветными. (10й КЮ = 1 полоска, 9й КЮ = 2 полоски...)

- * Требуются только техники с БО.

10 КЮ - белый пояс с одной полоской САН-ТО-БУН и стойки

Выполнять по 10 повторений!

1. ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ: **САН-ТО-БУН** МОТИ-КАЭ (изменение хвата скольжением)
2. ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ: **ЁКО-ЧУДАН-ЦУКИ** [МОТИ-КАЭ → ЧУДАН-ЦУКИ → МОТИ-КАЭ → ...]
(Движение ЦУКИ: Вращать кулаки!)
3. ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ: **СЁМЭН-УЧИ** (Изменение хвата скольжением без подготовительного движения)
ХИДАРИ-СЁМЭН-УЧИ-КАМАЭ → МИГИ-СЁМЭН-УЧИ → МОТИ-КАЭ →
МИГИ-СЁМЭН-УЧИ-КАМАЭ → ХИДАРИ-СЁМЭН-УЧИ → МОТИ-КАЭ → ...
4. ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ: **Вращение бёдер** (1х → 2х → 3х → 1х → 2х → 3х → ...)
(Бо стоит вертикально на полу перед экзаменуемым. Держать Бо двумя руками неподвижно на уровне груди. Плечи также неподвижны).
5. ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ: **ЁКО-ЧУДАН-ЦУКИ** (тройное вращение бедра) 5х влево и 5х вправо

9 КЮ - белый пояс с двумя полосками Стойки и шаги

Выполнять 5 раз слева и справа!

1. **БО-НО-КИХОН №2**
2. СИДЗЭН-ДАЧИ: **РЭНРАКУ-СЁМЭН-УЧИ** (Всегда 2 шага: вперед и назад соответственно)
(Сначала стойка, затем техника!)
3. **НЭКО-АСИ-ДАЧИ → СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ:**
(Держать Бо локтями горизонтально за спиной)
 - НЭКО-АСИ-ДАЧИ (КОСИ СЁМЭН)
 - Шагнуть передней ногой вперед и принять СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ (КОСИ СЁМЭН)
 - Не меняя стойки, повернуть бедро на 45 градусов наружу (КОСИ ХАНМИ)
 - Подтянуть переднюю ногу назад и принять НЭКО-АСИ-ДАЧИ (КОСИ СЁМЭН)
 - ...
4. **БО-НО-КИХОН №1**
5. **БО-НО-КИХОН №3**



Факультативная экзаменационная программа
для детей до 12 лет

8 КЮ - белый пояс с тремя полосками
ГЭДАН-УКЭ и ГЭДАН-БАРАЙ

Выполнять 5 раз слева и справа!

1. СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ: **ГЭДАН-БАРАЙ** (Выполняется на месте!)
2. **ЧУДАН-УРА-КАМАЭ** → **ЧУДАН-КАМАЭ**: (Всегда 2 шага: вперед и назад соответственно)
→ Шаг вперед КОКУЦУ-ДАЧИ → шаг вперед СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ
→ Шаг назад КОКУЦУ-ДАЧИ → шаг назад СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ
→ ...
3. КОКУЦУ-ДАЧИ: **ГЭДАН-УКЭ** (Выполняется на месте!)
4. Как №2 + **ГЭДАН-УКЭ** и **ГЭДАН-БАРАЙ** (Всегда 2 шага: вперед и назад соответственно).
5. АСИ-КОМИ-КАЭ (изменяющийся шаг на месте): -
КОКУЦУ-ДАЧИ + ГЭДАН-УКЭ → **СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ + ГЭДАН-БАРАЙ** → ...

7 КЮ - белый пояс с четырьмя полосками
БО-НО-КИХОН № 4 и 5

Выполнять 5 раз слева и справа!

1. КОКУЦУ-ДАЧИ: **ЁРИ-АСИ ГЭДАН-НУКИ** (скольжение вперед)
2. КОКУЦУ-ДАЧИ : **ГЭДАН-УКЭ-КАМАЭ** → **ГЭДАН-УКЭ** → **ГЭДАН-НУКИ (ЁРИ-АСИ)** → ...
3. СЁМЭН-СИКО-ДАЧИ: **ЧУДАН-КАМАЭ** → **ГЭДАН-БАРАЙ-КАМАЭ** → **ГЭДАН-БАРАЙ** →
СЁМЭН-УЧИ-КАМАЭ → **СЁМЭН-УЧИ** → **ЧУДАН-ЦУКИ** →
ЧУДАН-КАМАЭ → ...
4. **БО-НО-КИХОН №4**
5. **БО-НО-КИХОН №5**

6 КЮ - белый пояс с пятью полосками
Последовательности СУШИ-НО-КУН (СЁ)

Выполнить 5 повторений (кроме №4)!

1. **Последовательность #1:** **ЧУДАН-ЦУКИ**
Техники КАТА 2-3 **ХАТИ-ДЗИ-ДАЧИ** → **ЁКО-СИКО-ДАЧИ** → **О-КУЦУ-ДАЧИ** → ...
2. **Последовательность #2:** **ГЭДАН-УКЭ-КАМАЭ** (уклонение) → **ГЭДАН-УКЭ** → **ГЭДАН-НУКИ**
Техники КАТА 4-6 **(ЁРИ-АСИ)** → **ХИДАРИ-ТАТЭ-УКЭ** (левая ладонь сверху) →
МИГИ-МАВАРУ → **МИГИ-ТАТЭ-УКЭ** (левая ладонь сверху) → ...
3. **Последовательность #3:** **МИГИ-ТАТЭ-УКЭ** (левая ладонь сверху) + **БО-НО-КИХОН №3** → ...
Техники КАТА 6-10 (на месте, правая нога впереди)
4. **Последовательность #4:** А) **ХЭЙСОКУ-ДАЧИ:** **ДЗЁДАН-УЧИ** (УРА)
Техники КАТА 11-19 Б) шаг вперед **ХИДАРИ-НАНАМЭ-МУСУБИ-ДАЧИ:** **СЁМЭН-УЧИ**
В) Шагнуть левой стопой назад в **МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ:**
ЧУДАН-СОТО-УКЭ

* А) - В) Повторить три раза

* Повернуться на 180° против часовой стрелки, подтянуть левую стопу, принять позицию А)

* А) - В) Повторить три раза