

**Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю**  
**Квалификационные требования 1 уровня (9 кю) бело-желтый**

**Удары руками:**

1. Прямой горизонтальным кулаком.
2. Прямой перевернутым кулаком.
3. Боковой горизонтальным кулаком.
4. Прямой вертикальным кулаком.
5. Удар локтем сбоку.
6. Удар локтем снизу.
7. Удар локтем назад.

***Все удары демонстрируются в трех вариантах – кихон из свободной позиции (шизантай), в кихон в принятом боевой позиции и в парах.***

**Удары ногами:**

1. Прямой сгибом пальцев.
2. Прямой стопой.
3. Боковой подъемом стопы.
4. Удар коленом вперед

***Все удары демонстрируются в двух вариантах – кихон и на противнике с демонстрацией областей нанесения.***

**Защита:**

1. Жесткий верхний блок.
2. Жесткий средний блок внутрь.
3. Жесткий блок наружу.
4. Жесткий блок вниз в сторону.
5. Уход от удара назад.
6. Уход от удара в сторону.

***Все блоки и защита демонстрируются в двух вариантах – кихон со сложенным кулаком (при необходимости) и в парах с демонстрацией понимания назначения.***

**Позиции:**

1. Позиция усилия вперед (Позиция лучника).
2. Позиция усилия вниз (Позиция всадника).
3. Защитная позиция на одной ноге (Позиция цапли).

***Первично позиции демонстрируются только кихон, однако применение при работе в паре приветствуется и оценивается в дополнительные баллы.***

**Падение (укеми)**

1. Самостраховка (укеми) в сторону (в обе стороны с фиксацией-хлопком по татами).
2. Самостраховка (укеми) на спину.

***Укеми демонстрируется на татами самостоятельно, либо с использованием ассистента.***

**Физ подготовка**

1. Отжимания 10 раз
2. Пресс 15 раз.