

Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю

Квалификационные требования 3 уровня (7 кю) желто-зеленый

Атакующие действия:

1. Уход назад в захвате (тяги) со встречным ударом (вариациями бокового, либо локтем – в зависимости от дистанции).
2. Прямой удар горизонтальной ладонью большим пальцем вверх.
3. Удар горизонтальной ладонью большим пальцем вниз.
4. Сдвоенный удар ладонями.
5. Двойной-тройной удар вертикальным кулаком сайкен.
6. Короткий удар снизу-вверх (апперкот).
7. Хлесткий круговой удар сверху вниз перевернутым кулаком (кросс).
8. Удар рукой в голову на выбор аттестующегося (либо серия ударов) – прямой удар ногой сгибом пальцев.
9. Удар рукой в голову на выбор аттестующегося (либо серия ударов) – прямой удар ступней.

Все удары могут демонстрироваться в трех вариантах – кихон из свободной позиции (шизантай), в кихон с принятием боевой позиции и в парах.

Захваты:

1. Захват за запястье с усилием-поворотом внутрь. Полноценное исполнение из захвата (с добивающим ударом либо фиксацией).
2. Захват за запястье с усилием-поворотом наружу. Полноценное исполнение с защитой от удара и последующим проведением броска.
3. Захват под плечо с заломом. Полноценное исполнение из захвата с исполнением рычага-треугольника, либо иной фиксацией противника.
4. Перекрестный захват за шею двумя руками сзади.

Защита:

1. Блок ладонью внутрь.
2. Блок ладонью вниз.
3. Уход от атаки в сторону на ногах (перемещение).
4. Уход от удара наклоном вперед и в сторону (маятник).
5. Снятия захвата на запястье (ознакомительно).
6. Снятия захвата за отворот одежды (ознакомительно).
7. Снятие захвата за плечо (ознакомительно).

Все блоки и защита демонстрируются парах в боевом ритме с демонстрацией понимания назначения. Снятие захвата оценивается только в случае работы на перемещениях с фиксацией (удержанием) захвата.

Бросковая техника:

1. Бросок через бедро (полноценное исполнение с защитой от удара и добиванием либо фиксацией).
2. Бросок через спину (полноценное исполнение из положения в захвате и добиванием либо фиксацией).
3. Передняя подножка (основное понимание).
4. Задняя подножка (основное понимание).

Физ подготовка

1. Отжимания 20 раз.
2. Пресс 25 раз.