

Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю
Квалификационные требования 2 уровня (8 кю) желтый

Удары руками:

1. Удар ребром ладони наружу.
2. Удар ребром ладони внутрь.
3. Прямой удар вертикальной ладонью.
4. Боковой удар открытой ладонью.
5. Удар локтем в сторону.
6. Удар локтем сверху-вниз.
7. Двойной удар горизонтальным кулаком сайкен (в два уровня).

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

Удары ногами:

1. Прямой удар ребром ступни
2. Боковой удар с поворотом сгибом пальцев.

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

Защита:

1. Жесткий верхний блок с последующим ударом.
2. Жесткий средний блок внутрь с последующим ударом
3. Жесткий блок наружу с последующим ударом.
4. Жесткий блок вниз в сторону с последующим ударом.
5. Уход от удара назад уклонением с возвращением и последующим ударом.
6. Уход от удара в сторону с одновременным ударом (циркуль).

Все блоки и защита демонстрируются кихон, либо в парах с демонстрацией понимания назначения.

Позиции:

1. Подход к противнику (два вида)
2. Позиция низкой устойчивости (Железный щит).
3. Использование позиций: позиция усилия вперед – выход из свободной позиции с позицию лучника в момент нанесения удара.

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

Захваты:

1. Захват за запястье с усилием-поворотом внутрь (ознакомительно).
2. Захват за запястье с усилием-поворотом наружу (ознакомительно).
3. Захват под плечо с заломом (ознакомительно).

Захваты демонстрируются только в парах.

Бросковая техника:

1. Бросок через бедро (основное понимание).
2. Бросок через спину (основное понимание).
3. Проход в ноги с захватом под колени и броском.

Бросковая техника демонстрируется только в парах.

Физ подготовка

1. Отжимания 15 раз
2. Пресс 20 раз.