

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 принятием 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.
5. Уход от удара назад отклонением.
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.