

Нихон кэмпо тэ дзюцу сайто рю **Квалификационные требования 5 уровня (5 кю) первый синий**

Атакующие действия:

1. Прямой удар ребром ступни – серия ударов руками на выбор аттестующегося (удар выполняется только передней ногой).
2. Высокий боковой удар ногой голову с передней ноги.
3. Высокий боковой удар в голову с дальней ноги.
4. Нанесение удара – переход в захват на блоке с последующим проведением серии ударов (с сохранением захвата).
5. Каскадная серия чередующихся ударов в движении вокруг противника.

Вся техника демонстрируется в боевом ритме исполнения.

Захваты:

1. Захват за ладони с отрицательным (против сгиба) изгибом кисти. Демонстрируется с уходом от удара.
2. Захват на ладони с положительным (по сгибу) изгибом кисти. Демонстрируется с уходом от удара.
3. Захват за запястье под плечо с заломом наружу и назад. Демонстрируется с выходом из захвата за плечо либо отворот одежды.
4. Двойной захват под локти с выведением противника в верхнее неустойчивое положение. Демонстрируется со снятием двойного захвата за плечи.
5. Разнонаправленный захват за кисть и локоть. Демонстрируется со снятием захвата.

Защитные действия:

1. Снятия захвата на запястье (полноценное исполнение с правом противника наносить удары свободной рукой).
2. Снятия захвата за отворот одежды (полноценное исполнение с правом противника наносить удары свободной рукой).
3. Снятие захвата за плечо (полноценное исполнение с правом противника наносить удары свободной рукой).
4. Защита от прямого удара в голову блоком со смещением-поворотом (в положение плавающего равновесия) с одновременным ударом вертикальным кулаком сайкен и вторым прямым ударом горизонтальным кулаком (либо локтем) с переходом в положение усилия вперед.
5. Защита от прямого удара ногой с блоком-отходом, возвращением и двумя ответными ударами. Оценивается факт защиты от удара и качество перемещения.
6. Снятие перекрестного захвата двумя руками за шею сзади. (Ознакомительно).

Техника демонстрируется только в парах.

Бросковая техника:

1. Принятие броска с контратакой из лежачего положения.
2. Принятие броска с приземлением в устойчивое положение (на ноги либо на колено).
3. Бросок с проходом в нижний захват ноги и кувырком.
4. Мельница.
5. Бросок через бедро либо спину с обратным заходом.

Физ подготовка

1. Подтягивание 5 раз.
2. Отжимания 30 раз.
3. Позиция всадника не менее 2 минут.