

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 10-й Кю

(Белый пояс с Жёлтой полоской)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Джодан Укэ 3. Шуто Учи 4. Чудан Укэ 5. Мае Гери	1. Оэ Цуки 2. Джодан Укэ + Чудан Цуки 3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	

### Программа на 9-й Кю

(Белый пояс с Жёлтой полосой)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Джодан Укэ 3. Шуто Учи 4. Чудан Укэ 5. Мае Гери 6. Гедан Барай 7. Моротэ Цуки 8. Какэ Укэ	1. Оэ Цуки 2. Джодан Укэ + Чудан Цуки 3. Чудан Укэ + Чудан Цуки 4. Моротэ Цуки 5. Гедан Барай + Джодан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	

### Программа на 8-й Кю

(Жёлтый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Джодан Укэ 3. Шуто Учи 4. Чудан Укэ 5. Мае Гери 6. Гедан Барай 7. Моротэ Цуки 8. Какэ Укэ 9. Какен Укэ 10. Маваши Гери 11. Хиратэ Отоши 12. Рендзоку Цуки	1. Оэ Цуки 2. Джодан Укэ + Чудан Цуки 3. Чудан Укэ + Чудан Цуки 4. Моротэ Цуки 5. Гедан Барай + Джодан Цуки 6. Мае Гери 7. Рендзоку Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Чудан Укэ + Чудан Цуки 3. Гедан Барай + Джодан Цуки	1. Фукю Ката

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

Goju-ryu Karate Jinbukan

## Программа на 7-й Кю

(Оранжевый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ</li> <li>3. Шуто Учи</li> <li>4. Чудан Укэ</li> <li>5. Мае Гери</li> <li>6. Гедан Барай</li> <li>7. Моротэ Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ</li> <li>9. Какен Укэ</li> <li>10. Маваши Гери</li> <li>11. Хиратэ Отоши</li> <li>12. Рендзоку Цуки</li> <li>13. Йоко Гери</li> <li>14. Ура Цуки</li> <li>15. Сукуй Укэ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оэ Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>4. Моротэ Цуки</li> <li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>6. Мае Гери</li> <li>7. Рендзоку Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ + Оэ Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Ура Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Шуто Учи</li> </ol> <p><b>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукю Ката</li> <li>2. Гекисай Дай Ичи</li> </ol>

## Программа на 6-й Кю

(Зелёный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ</li> <li>3. Шуто Учи</li> <li>4. Чудан Укэ</li> <li>5. Мае Гери</li> <li>6. Гедан Барай</li> <li>7. Моротэ Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ</li> <li>9. Какен Укэ</li> <li>10. Маваши Гери</li> <li>11. Хиратэ Отоши</li> <li>12. Рендзоку Цуки</li> <li>13. Йоко Гери</li> <li>14. Ура Цуки</li> <li>15. Сукуй Укэ</li> <li>16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>17. Укэ Когеки</li> <li>18. Санкай Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оэ Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>4. Моротэ Цуки</li> <li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>6. Мае Гери</li> <li>7. Рендзоку Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li> <li>10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки</li> <li>11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери</li> <li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ + Оэ Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Ура Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Шуто Учи</li> </ol> <p><b>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Какен Укэ + Хиратэ Цуки</li> <li>2. Чудан Какэ Укэ + Иппонкен Цуки</li> <li>3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукю Ката</li> <li>2. Гекисай Дай Ичи</li> <li>3. Гекисай Дай Ни</li> </ol>

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 5-й Кю

(Синий Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шомен Цуки</li><li>2. Джодан Укэ</li><li>3. Шуто Учи</li><li>4. Чудан Укэ</li><li>5. Мае Гери</li><li>6. Гедан Барай</li><li>7. Моротэ Цуки</li><li>8. Какэ Укэ</li><li>9. Какен Укэ</li><li>10. Маваши Гери</li><li>11. Хиратэ Отоши</li><li>12. Рендзоку Цуки</li><li>13. Йоко Гери</li><li>14. Ура Цуки</li><li>15. Сукуй Укэ</li><li>16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки</li><li>17. Укэ Когеки</li><li>18. Санкай Учи</li><li>19. Уракен</li><li>20. Чудан Сото Укэ</li><li>21. Хиратэ Отоши + Уракен</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оэ Цуки</li><li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li><li>4. Моротэ Цуки</li><li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li><li>6. Мае Гери</li><li>7. Рендзоку Цуки</li><li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li><li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li><li>10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки</li><li>11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери</li><li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li><li>13. Тобикоми Йоко Гери</li><li>14. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li><li>15. Хиратэ Укэ + Уракен</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>2. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li><li>3. Гедан Барай + Джодан Цуки</li><li>4. Джодан Укэ + Оэ Цуки</li><li>5. Чудан Укэ + Ура Цуки</li><li>6. Гедан Барай + Шуто Учи</li></ol> <p><b><u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Какен Укэ + Хиратэ Цуки</li><li>2. Какэ Укэ + Иппонкен Цуки</li><li>3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки</li><li>4. Какен Укэ + Мае Гери</li><li>5. Какэ Укэ + Моротэ Цуки</li><li>6. Хиратэ Отоши Укэ + Уракен</li></ol> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Фукю Ката</li><li>2. Гекисай Дай Ичи</li><li>3. Гекисай Дай Ни</li><li>4. Сайфа</li></ol>

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 4-й Кю

(Фиолетовый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шомен Цуки</li><li>2. Джодан Укэ</li><li>3. Шуто Учи</li><li>4. Чудан Укэ</li><li>5. Мае Гери</li><li>6. Гедан Барай</li><li>7. Моротэ Цуки</li><li>8. Какэ Укэ</li><li>9. Какен Укэ</li><li>10. Маваши Гери</li><li>11. Хиратэ Отоши</li><li>12. Рендзоку Цуки</li><li>13. Йоко Гери</li><li>14. Ура Цуки</li><li>15. Сукуй Укэ</li><li>16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки</li><li>17. Укэ Когеки</li><li>18. Санкай Учи</li><li>19. Уракен</li><li>20. Чудан Сото Укэ</li><li>21. Хиратэ Отоши + Уракен</li><li>22. Уширо Гери</li><li>23. Ёнкай Учи</li><li>24. Хассами Учи</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оэ Цуки</li><li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li><li>4. Моротэ Цуки</li><li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li><li>6. Мае Гери</li><li>7. Рендзоку Цуки</li><li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li><li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li><li>10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки</li><li>11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери</li><li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li><li>13. Тобикоми Йоко Гери</li><li>14. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li><li>15. Хиратэ Укэ + Уракен</li><li>16. Шуто Укэ</li><li>17. Маваши Гери</li><li>18. Какэ Укэ + Чудан Нукитэ</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li><li>2. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li><li>3. Гедан Барай + Джодан Цуки</li><li>4. Джодан Укэ + Оэ Цуки</li><li>5. Чудан Укэ + Ура Цуки</li><li>6. Гедан Барай + Шуто Учи</li></ol> <p><u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Какен Укэ + Хиратэ Цуки</li><li>2. Какэ Укэ + Иппонкен Цуки</li><li>3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки</li><li>4. Какен Укэ + Мае Гери</li><li>5. Какэ Укэ + Моротэ Цуки</li><li>6. Хиратэ Отоши Укэ + Уракен</li></ol> <p><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Какен Укэ + Хиджи Гарамии</li><li>2. Шуто Укэ + Мае Гери</li><li>3. Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Фукю Ката</li><li>2. Гекисай Дай Ичи</li><li>3. Гекисай Дай Ни</li><li>4. Сайфа</li><li>5. Сейинчин</li></ol>

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 3-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Оэ Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукю Ката
2. Джодан Укэ	2. Джодан Укэ + Чудан Цуки	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гекисай Дай Ичи
3. Шуто Учи	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Гедан Барай + Джодан Цуки	3. Гекисай Дай Ни
4. Чудан Укэ	4. Моротэ Цуки	4. Джодан Укэ + Оэ Цуки	4. Сайфа
5. Мае Гери	5. Гедан Барай + Джодан Цуки	5. Чудан Укэ + Ура Цуки	5. Сейинчин
6. Гедан Барай	6. Мае Гери	6. Гедан Барай + Шуто Учи	6. Шисоучин
7. Моротэ Цуки	7. Рендзоку Цуки	<u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u>	
8. Какэ Укэ	8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки	1. Какен Укэ + Хиратэ Цуки	
9. Какен Укэ	9. Гьяку Цуки + Маваши Гери	2. Какэ Укэ + Иппонкен Цуки	
10. Маваши Гери	10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки	3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки	
11. Хиратэ Отоши	11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери	4. Какен Укэ + Мае Гери	
12. Рендзоку Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Какэ Укэ + Моротэ Цуки	
13. Йоко Гери	13. Тобикоми Йоко Гери	6. Хиратэ Отоши Укэ + Уракен	
14. Ура Цуки	14. Мае Гери + Рендзоку Цуки	<u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u>	
15. Сукуй Укэ	15. Хиратэ Укэ + Уракен	1. Какен Укэ + Хиджи Гараме	
16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки	16. Шуто Укэ	2. Шуто Укэ + Мае Гери	
17. Укэ Когеки	17. Маваши Гери	3. Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки	
18. Санкай Учи	18. Какэ Укэ + Чудан Нукитэ	4. Какен Укэ + Тэкуби Гатаме	
19. Уракен	19. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки	5. Шуто Укэ + Хиджи Учи	
20. Чудан Сото Укэ	20. Кинники Гатаме + Хиджи Учи	6. Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме	
21. Хиратэ Отоши + Уракен	21. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	<u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u>	
22. Уширо Гери			
23. Ёнкай Учи			
24. Хассами Учи			
25. Мае Гери + Йоко Гери			

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 2-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ</li> <li>3. Шуто Учи</li> <li>4. Чудан Укэ</li> <li>5. Мае Гери</li> <li>6. Гедан Барай</li> <li>7. Моротэ Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ</li> <li>9. Какен Укэ</li> <li>10. Маваши Гери</li> <li>11. Хиратэ Отоши</li> <li>12. Рендзоку Цуки</li> <li>13. Йоко Гери</li> <li>14. Ура Цуки</li> <li>15. Сукуй Укэ</li> <li>16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>17. Укэ Когеки</li> <li>18. Санкай Учи</li> <li>19. Уракен</li> <li>20. Чудан Сото Укэ</li> <li>21. Хиратэ Отоши + Уракен</li> <li>22. Уширо Гери</li> <li>23. Ёнкай Учи</li> <li>24. Хассами Учи</li> <li>25. Мае Гери + Йоко Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оэ Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>4. Моротэ Цуки</li> <li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>6. Мае Гери</li> <li>7. Рендзоку Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li> <li>10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки</li> <li>11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери</li> <li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>13. Тобикоми Йоко Гери</li> <li>14. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>15. Хиратэ Укэ + Уракен</li> <li>16. Шуто Укэ</li> <li>17. Маваши Гери</li> <li>18. Какэ Укэ + Чудан Нукитэ</li> <li>19. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>20. Кинники Гатаме + Хиджи Учи</li> <li>21. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ + Оэ Цуки</li> <li>5. Чудан Укэ + Ура Цуки</li> <li>6. Гедан Барай + Шуто Учи</li> </ol> <p><b><u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какен Укэ + Хиратэ Цуки</li> <li>2. Какэ Укэ + Иппонкен Цуки</li> <li>3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки</li> <li>4. Какен Укэ + Мае Гери</li> <li>5. Какэ Укэ + Моротэ Цуки</li> <li>6. Хиратэ Отоши Укэ + Уракен</li> </ol> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какен Укэ + Хиджи Гарами</li> <li>2. Шуто Укэ + Мае Гери</li> <li>3. Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки</li> <li>4. Какен Укэ + Тэкуби Гатаме</li> <li>5. Шуто Укэ + Хиджи Учи</li> <li>6. Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме</li> </ol> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какен Укэ + Аши Гатаме</li> <li>2. Сукуй Укэ + Хиджи Шиме</li> <li>3. Хиратэ Отоши + Ириминаге</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукю Ката</li> <li>2. Гекисай Дай Ичи</li> <li>3. Гекисай Дай Ни</li> <li>4. Сайфа</li> <li>5. Сейинчин</li> <li>6. Шисоучин</li> <li>7. Сансеру</li> </ol>

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 1-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Оэ Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукю Ката
2. Джодан Укэ	2. Джодан Укэ + Чудан Цуки	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гекисай Дай Ичи
3. Шуто Учи	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Гедан Барай + Джодан Цуки	3. Гекисай Дай Ни
4. Чудан Укэ	4. Моротэ Цуки	4. Джодан Укэ + Оэ Цуки	4. Сайфа
5. Мае Гери	5. Гедан Барай + Джодан Цуки	5. Чудан Укэ + Ура Цуки	5. Сейинчин
6. Гедан Барай	6. Мае Гери	6. Гедан Барай + Шуто Учи	6. Шисоучин
7. Моротэ Цуки	7. Рендзоку Цуки	<b><u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></b>	7. Сансеру
8. Какэ Укэ	8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки	1. Какен Укэ + Хиратэ Цуки	8. Санчин
9. Какен Укэ	9. Гьяку Цуки + Маваши Гери	2. Какэ Укэ + Иппонкен Цуки	
10. Маваши Гери	10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки	3. Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки	
11. Хиратэ Отоши	11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери	4. Какен Укэ + Мае Гери	
12. Рендзоку Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Какэ Укэ + Моротэ Цуки	
13. Йоко Гери	13. Тобикоми Йоко Гери	6. Хиратэ Отоши Укэ + Уракен	
14. Ура Цуки	14. Мае Гери + Рендзоку Цуки	<b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></b>	
15. Сукуй Укэ	15. Хиратэ Укэ + Уракен	1. Какен Укэ + Хиджи Гарами	
16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки	16. Шуто Укэ	2. Шуто Укэ + Мае Гери	
17. Укэ Когеки	17. Маваши Гери	3. Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки	
18. Санкай Учи	18. Какэ Укэ + Чудан Нукитэ	4. Какен Укэ + Тэкуби Гатаме	
19. Уракен	19. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки	5. Шуто Укэ + Хиджи Учи	
20. Чудан Сото Укэ	20. Кинники Гатаме + Хиджи Учи	6. Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме	
21. Хиратэ Отоши + Уракен	21. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	<b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u></b>	
22. Уширо Гери		1. Какен Укэ + Аши Гатаме	
23. Ёнкай Учи		2. Сукуй Укэ + Хиджи Шиме	
24. Хассами Учи		3. Хиратэ Отоши + Ириминаге	
25. Мае Гери + Йоко Гери		4. Какен Укэ + Хиджи Учи	
		5. Сукуй Укэ + Хиза Учи + Ириминаге	
		6. Хиратэ Отоши + Кансэцу Гери	
		<b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ЁН</u></b>	

# Association Okinawa Goju-Ryu Karate & Kobudo JINBUKAI

## Goju-ryu Karate Jinbukan

### Программа на 1-й Дан (Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + Кисо Кумитэ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шомен Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ</li> <li>3. Шуто Учи</li> <li>4. Чудан Укэ</li> <li>5. Мае Гери</li> <li>6. Гедан Барай</li> <li>7. Моротэ Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ</li> <li>9. Какен Укэ</li> <li>10. Маваши Гери</li> <li>11. Хиратэ Отоши</li> <li>12. Рендзоку Цуки</li> <li>13. Йоко Гери</li> <li>14. Ура Цуки</li> <li>15. Сукуй Укэ</li> <li>16. Шуто Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>17. Укэ Когеки</li> <li>18. Санкай Учи</li> <li>19. Уракен</li> <li>20. Чудан Сото Укэ</li> <li>21. Хиратэ Отоши + Уракен</li> <li>22. Уширо Гери</li> <li>23. Ёнкай Учи</li> <li>24. Хассами Учи</li> <li>25. Мае Гери + Йоко Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оэ Цуки</li> <li>2. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>3. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>4. Моротэ Цуки</li> <li>5. Гедан Барай + Джодан Цуки</li> <li>6. Мае Гери</li> <li>7. Рендзоку Цуки</li> <li>8. Какэ Укэ + Гьяку Цуки</li> <li>9. Гьяку Цуки + Маваши Гери</li> <li>10. Джодан Укэ + Хиратэ Отоши Укэ + Чудан Цуки</li> <li>11. Какэ Укэ + Китзами Мае Гери</li> <li>12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>13. Тобикоми Йоко Гери</li> <li>14. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>15. Хиратэ Укэ + Уракен</li> <li>16. Шуто Укэ</li> <li>17. Маваши Гери</li> <li>18. Какэ Укэ + Чудан Нукитэ</li> <li>19. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>20. Кинники Гатаме + Хиджи Учи</li> <li>21. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи</li> </ol>	<p><b><u>I. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></b></p> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></b></p> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какен Укэ + Аши Гатаме</li> <li>2. Сукуй Укэ + Хиджи Шиме</li> <li>3. Хиратэ Отоши + Ириминаге</li> <li>4. Какен Укэ + Хиджи Учи</li> <li>5. Сукуй Укэ + Хиза Учи + Ириминаге</li> <li>6. Хиратэ Отоши + Кансэцу Гери</li> </ol> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ЁН</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какен Укэ + Хиджи Отоши + Аши Сукуй + Хиджи Учи</li> <li>2. Какен Укэ + Хиджи Отоши + Шуто Укэ + Какэ Укэ + Ириминаге</li> <li>3. Какен Укэ + Хиджи Отоши + Хиратэ Отоши + Куби Гатаме</li> <li>4. Какен Укэ + Хиджи Отоши + Какен Укэ + Аши Сукуй + Ириминаге</li> <li>5. Какен Укэ + Шуто Укэ + Какэ Укэ + Хиджи Учи</li> <li>6. Какен Укэ + Хиджи Отоши + Хиратэ Отоши + Какэ Укэ + Хиджи Учи</li> </ol> <p><b><u>II. КИСО КУМИТЭ ДАЙ ГО</u></b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукю Ката</li> <li>2. Гекисай Дай Ичи</li> <li>3. Гекисай Дай Ни</li> <li>4. Сайфа</li> <li>5. Сейинчин</li> <li>6. Шисоучин</li> <li>7. Сансеру</li> <li>8. Санчин</li> <li>9. Сэйпай</li> </ol>