

## ТЕОРИЯ ПО КАРАТЭ:

- 1. Как называются все виды восточной самообороны?**  
Будо – «Путь Искусства Защиты».
- 2. Как называется Будо которое ты изучаешь?**  
Каратэ – «искусство пустой руки». Вид самообороны, зародившийся на Окинаве.
- 3. Как называется стиль каратэ который ты изучаешь?**  
Шорин-рю – стиль «Шаолиня», стиль самообороны, сформированный телохранителями королей Окинавы, самый древний стиль каратэ.
- 4. Кто считается основателем системы стиля Шорин-рю?**  
Великий мастер Чётoku Киян, собравший воедино знания лучших семейных школ Шорин-рю.
- 5. Как называется школа каратэ которую ты изучаешь?**  
Сэйбукан – «Школа Святого Искусства Защиты».
- 6. Кто основатель школы Сэйбукан?**  
Канчо Зенрё Шимабукуро 10-й Дан.
- 7. Когда и где была зарегистрирована школа Сэйбукан?**  
В июле 1962 года на Окинаве.
- 8. Как называется международная организация объединяющая Сэйбукан Каратэ разных стран Мира?**  
Международная Ассоциация Окинавского Шорин-рю Сэйбукан Каратэ.
- 9. Кто патриарх Сэйбукан Каратэ в наше время?**  
Ханши Зенпо Шимабукуро 10-й Дан (Окинава, г. Чатан).
- 10. Кто главный инструктор Сэйбукан Каратэ России?**  
Сэнсэй Анатолий Александрович Митрофанов 5-й Дан, (Россия, г. Великий Новгород).
- 11. Когда празднуется Всемирный День Каратэ?**  
25 октября, так как 25 октября 1936 года многими окинавскими мастерами Будо решено было боевое искусство Окинавы переименовать в *Каратэ* – «Пустая Рука».
- 12. Когда День рождения Сэйбукан Каратэ России?**  
18 мая, так как 18 мая 2000 года Россия была принята в Международную Ассоциацию Шорин-рю Сэйбукан Каратэ.

## Значение эмблемы Сэйбукан Каратэ:



- 1. Что означают верхние три иероглифа?**  
Кара Тэ До – «Путь Пустой Руки»
- 2. Что означают нижние три иероглифа?**  
Сэй Бу Кан – «Школа Святого Искусства Защиты»
- 3. Два наконечника копья вверху:**  
Руки Зенрё Шимабукуро передающие знания Сэйбукан. (тоже что и руки Сэнсэя передающие знания).
- 4. Два наконечника копья внизу:**  
Руки Зенпо Шимабукуро принявшие знания Сэйбукан. (тоже что и руки ученика, принимающие знания).
- 5. Большой наконечник копья внизу:**  
Он указывает на иероглиф «Бу» - остановить нападение.
- 6. Внутренний круг:**  
Высшие Секреты Сэйбукан Каратэ только для посвящённых.
- 7. Два широких полукруга:**  
Против силы мы всегда готовы противопоставить силу, но по возможности стараемся не вступать в конфликт.
- 8. Что означает внешний круг?**  
Он напоминает луну в полнолуние и говорит о необходимости сохранять свой разум спокойным и ясным.
- 9. Что означает жёлтый и чёрный цвет эмблемы?**  
Эти цвета напоминают день и ночь. День и ночь мы должны способствовать своему совершенствованию.

**International Okinawan Shorin-ryu SEIBUKAN Karate Association**  
Russian Branch

**Программа на 10-й Кю** (Белый пояс с жёлтой полоской)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки	01. Дзенкуцу Дачи 02. Шико Дачи 03. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. 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	КАТА
1. Чудан Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Ёко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Ёко Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Чудан Укэ + Чудан Цуки 3. Гедан Барай + Чудан Цуки 4. Ои Цуки 5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки 6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 7. Фумикоми Ёко Гери 8. Санкай Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи

**Программа на 8-й Кю** (Жёлтый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Ёко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Ёко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Учи Укэ	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Чудан Укэ + Чудан Цуки 3. Гедан Барай + Чудан Цуки 4. Ои Цуки 5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки 6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 7. Фумикоми Ёко Гери 8. Санкай Цуки 9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 10. Тобикоми Ёко Гери 11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки 12. Учи Укэ + Уракен	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
Russian Branch

**Программа на 7-й Кю**  
(Оранжевый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чудан Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10. Ёко Гери</li> <li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12. Ёко Цуки</li> <li>13. Уширо Цуки</li> <li>14. Ёко Уракен</li> <li>15. Аши Сукуй</li> <li>16. Аши Барай</li> <li>17. Учи Укэ</li> <li>18. Маваши Гери</li> <li>19. Аши Укэ</li> <li>20. Рендзоку Цуки 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 + Чудан Цуки</li> <li>4. Ои Цуки</li> <li>5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки</li> <li>6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>7. Фумикоми Ёко Гери</li> <li>8. Санкай Цуки</li> <li>9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>10. Тобикоми Ёко Гери</li> <li>11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>12. Учи Укэ + Уракен</li> <li>13. Мае Гери + Какэ Укэ</li> <li>14. Маваши Ёко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>16. Шуто Укэ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Ёко Гери</li> <li>7. Рётэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюгата Ичи</li> <li>2. Фукюгата Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Пинан Шодан</li> </ol>

**Программа на 6-й Кю**  
(Зелёный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чудан Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10. Ёко Гери</li> <li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12. Ёко Цуки</li> <li>13. Уширо Цуки</li> <li>14. Ёко Уракен</li> <li>15. Аши Сукуй</li> <li>16. Аши Барай</li> <li>17. Учи Укэ</li> <li>18. Маваши Гери</li> <li>19. Аши Укэ</li> <li>20. Рендзоку Цуки Гери</li> <li>21. Шуто Укэ</li> <li>22. Ёнкай Учи</li> <li>23. Уширо 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 + Чудан Цуки</li> <li>4. Ои Цуки</li> <li>5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки</li> <li>6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>7. Фумикоми Ёко Гери</li> <li>8. Санкай Цуки</li> <li>9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>10. Тобикоми Ёко Гери</li> <li>11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>12. Учи Укэ + Уракен</li> <li>13. Мае Гери + Какэ Укэ</li> <li>14. Маваши Ёко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>16. Шуто Укэ</li> <li>17. Маваши Гери</li> <li>18. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>19. Маваши Йоко Гери + Уширо Гери</li> <li>20. Аши Барай</li> <li>21. Микацуки Гери + Ёко Гери</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Ёко Гери</li> <li>7. Рётэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> <li>9. Нагаши Укэ + Маваши Гери</li> <li>10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи</li> <li>11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен</li> <li>12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюката Ичи</li> <li>2. Фукюката Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Ананку</li> <li>5. Пинан Шодан</li> <li>6. Пинан Нидан</li> <li>7. Пинан Сандан</li> </ol>

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
**Russian Branch**

**Программа на 5-й Кю**  
**(Синий Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чудан Цуки</li> <li>2. Мае Гери</li> <li>3. Гьяку Цуки</li> <li>4. Джодан Укэ</li> <li>5. Чудан Учи Отоши</li> <li>6. Чудан Укэ</li> <li>7. Гедан Цуки</li> <li>8. Рендзоку Чудан Цуки</li> <li>9. Шуто Учи</li> <li>10. Ёко Гери</li> <li>11. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>12. Ёко Цуки</li> <li>13. Уширо Цуки</li> <li>14. Ёко Уракен</li> <li>15. Аши Сукуй</li> <li>16. Аши Барай</li> <li>17. Учи Укэ</li> <li>18. Маваши Гери</li> <li>19. Аши Укэ</li> <li>20. Рендзоку Цуки Гери</li> <li>21. Шуто Укэ</li> <li>22. Ёнкай Учи</li> <li>23. Уширо Гери</li> <li>24. Укэ Когеки</li> <li>25. Хасами Учи</li> <li>26. Маваши Ёко Гери  <i>Гедан Барай                      + Рендзоку Цуки Гери                      + Чудан Укэ</i> </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 + Чудан Цуки</li> <li>4. Ои Цуки</li> <li>5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки</li> <li>6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки</li> <li>7. Фумикоми Ёко Гери</li> <li>8. Санкай Цуки</li> <li>9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>10. Тобикоми Ёко Гери</li> <li>11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки</li> <li>12. Учи Укэ + Уракен</li> <li>13. Мае Гери + Какэ Укэ</li> <li>14. Маваши Ёко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>16. Шуто Укэ</li> <li>17. Маваши Гери</li> <li>18. Мае Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>19. Маваши Ёко Гери + Уширо Гери</li> <li>20. Аши Барай</li> <li>21. Микацуки Гери + Ёко Гери</li> <li>22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки</li> <li>23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери</li> <li>24. Укэ Но Реншу</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Джодан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>2. Гедан Барай + Чудан Цуки</li> <li>3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки</li> <li>4. Чудан Укэ + Чудан Цуки</li> <li>5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки</li> <li>6. Нагаши Укэ + Ёко Гери</li> <li>7. Рётэ Учи Укэ + Уракен</li> <li>8. Шуто Укэ + Чудан Цуки</li> <li>9. Нагаши Укэ + Маваши Гери</li> <li>10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи</li> <li>11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен</li> <li>12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки</li> <li>13. Шуто Укэ + Хиджи Учи</li> <li>14. Аши Барай + Ёко Гери</li> <li>15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваши Хиджи Учи</li> <li>16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фукюката Ичи</li> <li>2. Фукюката Ни</li> <li>3. Сэйсан</li> <li>4. Ананку</li> <li>5. Вансу</li> <li>6. Пинан Шодан</li> <li>7. Пинан Нидан</li> <li>8. Пинан Сандан</li> <li>9. Пинан Ёндан</li> <li>10. Найфанчи Шодан</li> </ol>

# International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Russian Branch

## Программа на 4-й Кю

(Фиолетовый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Гедан Барай + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пинан Шодан
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Пинан Нидан
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Пинан Сандан
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Ёндан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Пинан Годан
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Найфанчи Шодан
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки		
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери		
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу		
25. Хасами Учи	25. Таи Сабаки		
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме		
<i>Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ</i>			

# International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Russian Branch

## Программа на 3-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Ёко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Ёко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Ёко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Учи Укэ 18. Маваша Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери 21. Шуто Укэ 22. Ёнкай Учи 23. Уширо Гери 24. Укэ Когеки 25. Хасами Учи 26. Маваша Ёко Гери Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Чудан Укэ + Чудан Цуки 3. Гедан Барай + Чудан Цуки 4. Ои Цуки 5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки 6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 7. Фумикоми Ёко Гери 8. Санкай Цуки 9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 10. Тобикоми Ёко Гери 11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки 12. Учи Укэ + Уракен 13. Мае Гери + Какэ Укэ 14. Маваша Ёко Гери 15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки 16. Шуто Укэ 17. Маваша Гери 18. Мае Гери + Рендзоку Цуки 19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери 20. Аши Барай 21. Микацуки Гери + Ёко Гери 22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки 23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери 24. Укэ Но Реншу 25. Таи Сабаки 26. Кинники Гатаме 27. Учи Коми 28. Зеншин Но Укэ	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Ёко Гери 7. Рётэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки 9. Нагаши Укэ + Маваша Гери 10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи 11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен 12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки 13. Шуто Укэ + Хиджи Учи 14. Аши Барай + Ёко Гери 15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи 16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи 17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки 18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен 19. Какэ Укэ + Мае Гери 20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме 21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки 22. Нагаши Укэ + Кин Учи 23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме 24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен 25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сэйсан 4. Ананку 5. Вансу 6. Пассай Гува 7. Пассай 8. Пинан Шодан 9. Пинан Нидан 10. Пинан Сандан 11. Пинан Ёндан 12. Пинан Годан 13. Найфанчи Шодан 14. Найфанчи Нидан

# International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Russian Branch

## Программа на 2-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Гедан Барай + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Пинан Шодан
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Нидан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Пинан Сандан
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Пинан Ёндан
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Годан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Найфанчи Шодан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Найфанчи Нидан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хасами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association  
Russian Branch**

**Программа на 1-й Кю  
(Коричневый Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Гедан Барай + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Шодан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Пинан Нидан
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Пинан Сандан
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Ёндан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Годан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Найфанчи Шодан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Найфанчи Нидан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Найфанчи Сандан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хасами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	



**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association  
Russian Branch**

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

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Гедан Барай + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Чинто
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Пинан Шодан
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Нидан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Сандан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Пинан Ёндан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Пинан Годан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Найфанчи Шодан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	18. Найфанчи Нидан
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	19. Найфанчи Сандан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
<i>Гедан Барай +</i>	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
<i>Рендзоку Цуки Гери +</i>	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
<i>Чудан Укэ</i>		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
Russian Branch

**Программа на 2-й Дан**  
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Чинто
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Пинан Ёндан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	18. Найфанчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	19. Найфанчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	20. Найфанчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хасами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери <i>Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ</i>	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association**  
Russian Branch

**Программа на 3-й Дан**  
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Чинто
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Пинан Ёндан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	18. Найфанчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	19. Найфанчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	20. Найфанчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	21. Токумине Но Кун (Ката с Бо)
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
27. Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association  
Russian Branch**

**Программа на 4-й Дан  
(Чёрный Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Чинто
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Пинан Ёндан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	18. Найфанчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	19. Найфанчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	20. Найфанчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	21. Токумине Но Кун (Ката с Бо)
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
27. Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	

**+ Инструкторская  
практика**

**International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association  
Russian Branch**

**Программа на 5-й Дан  
(Чёрный Пояс)**

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюката Ичи
2. Мае Гери	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюката Ни
3. Гьяку Цуки	3. Чудан Укэ + Чудан Цуки	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Ои Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Миги Джодан Цуки + Хидари Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Хидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Ёко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Фумикоми Ёко Гери	7. Рётэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Санкай Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Ёко Гери	10. Тобикоми Ёко Гери	10. Рётэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	11. Чудан Учи Отоши + Ёко Уракен	11. Чинто
12. Ёко Цуки	12. Учи Укэ + Уракен	12. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Мае Гери + Какэ Укэ	13. Шуто Укэ + Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Ёко Уракен	14. Маваша Ёко Гери	14. Аши Барай + Ёко Гери	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Учи Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	15. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Шуто Укэ	16. Джодан Дзюджи Укэ + Хиза Учи	16. Пинан Ёндан
17. Учи Укэ	17. Маваша Гери	17. Рётэ Сото Укэ + Чудан Цуки	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Мае Гери + Рендзоку Цуки	18. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	18. Найханчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Маваша Ёко Гери + Уширо Гери	19. Какэ Укэ + Мае Гери	19. Найханчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Аши Барай	20. Рётэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	20. Найханчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Микацуки Гери + Ёко Гери	21. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	21. Токумине Но Кун (Ката с Бо)
22. Ёнкай Учи	22. Гьяку Цуки + Ёко Гери + Рендзоку Цуки	22. Нагаши Укэ + Кин Учи	<b>+ Инструкторская Практика</b>
23. Уширо Гери	23. Мае Гери + Ёко Гери + Уширо Гери	23. Джодан Дзюджи Укэ + Тэкуби Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Укэ Но Реншу	24. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Таи Сабаки	25. Джодан Дзюджи Укэ + Удэ Гатаме	
26. Маваша Ёко Гери	26. Кинники Гатаме	26. Аши Сукуй + Кин Гери	
27. Гедан Барай + Рендзоку Цуки Гери + Чудан Укэ	27. Учи Коми	27. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
	28. Зеншин Но Укэ	28. Шуто Укэ + Шуто Учи	
		29. Какэ Укэ + Шуто Учи	
		30. Учи Укэ + Хиджи Учи	
		31. Хиджи Укэ + Уракен	