

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. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ	01. Дзенкуцу Дачи 02. Шико Дачи 03. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ		

Программа на 9-й Кю

(Белый пояс с Жёлтой полосой)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + КИСО КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки	1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери	1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки	

Программа на 8-й Кю

(Жёлтый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + КИСО КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи	1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки	1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи	1. Фукюгата Ичи

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"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Какэ Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи <p><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дан Ичи

Программа на 6-й Кю

(Зелёный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ + КИСО КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Какэ Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи <p><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки 2.2 Какэ Укэ + Иппонкен Цуки 2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки 2.4 Какен Укэ + Мае Гери 2.5 Какэ Укэ + Моротэ Цуки 2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни

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"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 22. Джодан Цуки + Джодан Укэ 23. Чудан Цуки + Чудан Укэ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Какэ Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 16. Рендзоку Маваши Гери 17. Мае Гери + Рендзоку Цуки 18. Шуто Учи – Учи Отоши Укэ 19. Гьяку Цуки + Маваши Гери 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи <p align="center"><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки 2.2 Какэ Укэ + Иппонкен Цуки 2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки 2.4 Какен Укэ + Мае Гери 2.5 Какэ Укэ + Моротэ Цуки 2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен <p align="center"><u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни 4. Сайфа

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"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 22. Джодан Цуки + Джодан Укэ 23. Чудан Цуки + Чудан Укэ 24. Шуто Учи + Какен Укэ 25. Нукитэ + Учи Осае Укэ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Какэ Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 16. Рендзоку Мавашу Гери 17. Мае Гери + Рендзоку Цуки 18. Шуто Учи – Учи Отоши Укэ 19. Гьяку Цуки + Мавашу Гери 20. Кейкокэн – Какэ Укэ 21. Рендзоку Уширо Гери 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи <p><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки 2.2 Какэ Укэ + Иппонкэн Цуки 2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки 2.4 Какен Укэ + Мае Гери 2.5 Какэ Укэ + Моротэ Цуки 2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен <p><u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Какен Укэ + Хиджи Гараму 3.2 Шуто Укэ + Мае Гери 3.3 Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки 3.4 Какен Укэ + Тэкуби Гатаме 3.5 Шуто Укэ + Хиджи Учи 3.6 Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни 4. Сайфа 5. Сейинчин

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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шутто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 22. Джодан Цуки + Джодан Укэ 23. Чудан Цуки + Чудан Укэ 24. Шутто Учи + Какен Укэ 25. Нукитэ + Учи Осае Укэ 26. Ура Цуки + Хиратэ Отоши Укэ 27. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Какэ Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 16. Рендзоку Маваша Гери 17. Мае Гери + Рендзоку Цуки 18. Шутто Учи – Учи Отоши Укэ 19. Гьяку Цуки + Маваша Гери 20. Кейкокэн – Какэ Укэ 21. Рендзоку Уширо Гери 22. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери 23. Какэ Укэ + Мае Гери + Аго Хиджи Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шутто Учи <p style="text-align: center;"><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки 2.2 Какэ Укэ + Иппонкен Цуки 2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки 2.4 Какен Укэ + Мае Гери 2.5 Какэ Укэ + Моротэ Цуки 2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен <p style="text-align: center;"><u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Какен Укэ + Хиджи Гараме 3.2 Шутто Укэ + Мае Гери 3.3 Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки 3.4 Какен Укэ + Тэкуби Гатаме 3.5 Шутто Укэ + Хиджи Учи 3.6 Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме <p style="text-align: center;"><u>3.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни 4. Сайфа 5. Сейинчин 6. Шисоучин

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"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 22. Джодан Цуки + Джодан Укэ 23. Чудан Цуки + Чудан Укэ 24. Шуто Учи + Какен Укэ 25. Нукитэ + Учи Осае Укэ 26. Ура Цуки + Хиратэ Отоши Укэ 27. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Каке Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 16. Рендзоку Маваша Гери 17. Мае Гери + Рендзоку Цуки 18. Шуто Учи – Учи Отоши Укэ 19. Гьяку Цуки + Маваша Гери 20. Кейкокен – Каке Укэ 21. Рендзоку Уширо Гери 22. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери 23. Каке Укэ + Мае Гери + Аго Хиджи Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки 1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки 1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки 1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки 1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки 1.6 Гедан Барай + Шуто Учи <u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u> 2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки 2.2 Каке Укэ + Иппонкен Цуки 2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки 2.4 Какен Укэ + Мае Гери 2.5 Каке Укэ + Моротэ Цуки 2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен <u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u> 3.1 Какен Укэ + Хиджи Гараме 3.2 Шуто Укэ + Мае Гери 3.3 Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки 3.4 Какен Укэ + Тэкуби Гатаме 3.5 Шуто Укэ + Хиджи Учи 3.6 Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме <u>3.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u> 4.1 Какен Укэ + Аши Гатаме 4.2 Сукуй Укэ + Хиджи Шиме 4.3 Хиратэ Отоши + Ириминаге 4.4 Какен Укэ + Хиджи Учи 4.5 Сукуй Укэ + Хиза Учи + Ириминаге 4.6 Хиратэ Отоши + Кансэцу Гери 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни 4. Сайфа 5. Сейинчин 6. Шисоучин 7. Сансеру

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	1.1 Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Рендзоку Чудан Цуки	2. Джодан Цуки – Джодан Укэ	1.2 Чудан Укэ + Чудан Цуки	2. Гекисай Дай Ичи
3. Джодан Укэ	3. Чудан Цуки – Чудан Укэ	1.3 Гедан Барай + Джодан Цуки	3. Гекисай Дай Ни
4. Мае Гери	4. Гедан Цуки – Гедан Укэ	1.4 Джодан Укэ + Оэ Цуки	4. Сайфа
5. Чудан Укэ	5. Рендзоку Мае Гери	1.5 Чудан Укэ + Ура Цуки	5. Сейинчин
6. Йоко Гери	6. Моротэ Цуки	1.6 Гедан Барай + Шуто Учи	6. Шисоучин
7. Гедан Укэ	7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ	<u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u>	7. Сансеру
8. Уширо Гери	8. Рендзоку Цуки	2.1 Какен Укэ + Хиратэ Цуки	8. Санчин
9. Чудан Сото Укэ	9. Каке Укэ + Мае Гери	2.2 Каке Укэ + Иппонкен Цуки	
10. Гедан Цуки	10. Аши но Ундо	2.3 Хиратэ Отоши Укэ + Джодан Ура Цуки	
11. Гедан Сокуто	11. Нихон Кен – Какен Укэ	2.4 Какен Укэ + Мае Гери	
12. Шуто Учи	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	2.5 Каке Укэ + Моротэ Цуки	
13. Какато Гери	13. Рендзоку Йоко Гери	2.6 Хиратэ Отоши Укэ + Уракен	
14. Хиратэ Осае Укэ	14. Тобикоми Йоко Гери	<u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u>	
15. Учи Гери	15. Санкай Цуки	3.1 Какен Укэ + Хиджи Гараме	
16. Какен Укэ	16. Рендзоку Маваше Гери	3.2 Шуто Укэ + Мае Гери	
17. Хиза Гери	17. Мае Гери + Рендзоку Цуки	3.3 Хиратэ Отоши + Джодан Ура Цуки	
18. Коса Гери	18. Шуто Учи – Учи Отоши Укэ	3.4 Какен Укэ + Тэкуби Гатаме	
19. Сейкен	19. Гьяку Цуки + Маваше Гери	3.5 Шуто Укэ + Хиджи Учи	
20. Учи Отоши Укэ	20. Кейкоккен – Каке Укэ	3.6 Хиратэ Отоши + Удэ Гатаме	
21. Джодан Цуки + Чудан Цуки	21. Рендзоку Уширо Гери	<u>3.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u>	
22. Джодан Цуки + Джодан Укэ	22. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери	4.1 Какен Укэ + Аши Гатаме	
23. Чудан Цуки + Чудан Укэ	23. Каке Укэ + Мае Гери + Аго Хиджи Учи	4.2 Сукуй Укэ + Хиджи Шиме	
24. Шуто Учи + Какен Укэ		4.3 Хиратэ Отоши + Ириминаге	
25. Нукитэ + Учи Осае Укэ		4.4 Какен Укэ + Хиджи Учи	
26. Ура Цуки + Хиратэ Отоши Укэ		4.5 Сукуй Укэ + Хиза Учи + Ириминаге	
27. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки		4.6 Хиратэ Отоши + Кансэцу Гери	
		<u>4.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ЁН</u>	

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"> 1. Шомен Цуки 2. Рендзоку Чудан Цуки 3. Джодан Укэ 4. Мае Гери 5. Чудан Укэ 6. Йоко Гери 7. Гедан Укэ 8. Уширо Гери 9. Чудан Сото Укэ 10. Гедан Цуки 11. Гедан Сокуто 12. Шуто Учи 13. Какато Гери 14. Хиратэ Осае Укэ 15. Учи Гери 16. Какен Укэ 17. Хиза Гери 18. Коса Гери 19. Сейкен 20. Учи Отоши Укэ 21. Джодан Цуки + Чудан Цуки 22. Джодан Цуки + Джодан Укэ 23. Чудан Цуки + Чудан Укэ 24. Шуто Учи + Какен Укэ 25. Нукитэ + Учи Осае Укэ 26. Ура Цуки + Хиратэ Отоши Укэ 27. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оэ Цуки 2. Джодан Цуки – Джодан Укэ 3. Чудан Цуки – Чудан Укэ 4. Гедан Цуки – Гедан Укэ 5. Рендзоку Мае Гери 6. Моротэ Цуки 7. Ура Цуки – Хиратэ Отоши Укэ 8. Рендзоку Цуки 9. Каке Укэ + Мае Гери 10. Аши но Ундо 11. Нихон Кен – Какен Укэ 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Рендзоку Йоко Гери 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Санкай Цуки 16. Рендзоку Маваша Гери 17. Мае Гери + Рендзоку Цуки 18. Шуто Учи – Учи Отоши Укэ 19. Гьяку Цуки + Маваша Гери 20. Кейкокен – Каке Укэ 21. Рендзоку Уширо Гери 22. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери 23. Каке Укэ + Мае Гери + Аго Хиджи Учи 	<p style="text-align: center;"><u>1.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ИЧИ</u></p> <p style="text-align: center;"><u>2.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ НИ</u></p> <p style="text-align: center;"><u>3.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ САН</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Какен Укэ + Аши Гатаме 4.2 Сукуй Укэ + Хиджи Шиме 4.3 Хиратэ Отоши + Ириминаге 4.4 Какен Укэ + Хиджи Учи 4.5 Сукуй Укэ + Хиза Учи + Ириминаге 4.6 Хиратэ Отоши + Кансэцу Гери <p style="text-align: center;"><u>4.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ЁН</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Какен Укэ + Аши Сукуй + Джодан Цуки 5.2 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Шуто Укэ + Каке Укэ + Аго Цуки + Хиджи Учи 5.3 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Хиратэ Отоши + Куби Гатаме + Гедан Цуки 5.4 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Какен Укэ + Аши Сукуй + Оучи Гари + Гедан Цуки 5.5 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Шуто Укэ + Каке Укэ + Нукитэ + Осото Гари + Гедан Цуки 5.6 Какен Укэ + Хиджи Отоши + Хиратэ Отоши + Каке Укэ + Хиджи Атэ <p style="text-align: center;"><u>5.0 КИСО КУМИТЭ ДАЙ ГО</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Гекисай Дай Ичи 3. Гекисай Дай Ни 4. Сайфа 5. Сейинчин 6. Шисоучин 7. Сансеру 8. Санчин 9. Сэйпай