Приложение № 1

Аттестационные требования

«юный каратист» 1 ступени

1. Общефизическая подготовка:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз,

- подъем туловища, лежа на спине – 20 раз,

- приседания – 20 раз.

2. Базовый кихон (выполняется на месте):

- стойки: фудо-дати, йой-дати,

- удары руками: мороте-цуки дзедан, тюдан, гедан, цуки дзедан, тюдан, гедан,

- блоки: дзедан-уке, гедан-бараи,

- удары ногами: хидза-гери, кин-гери, маваси-гери-гедан.

1. Дыхание: ногаре 1, 2.
2. Растяжка: поперечный и продольный шпагат (оценивается расстояние до пола).
3. Теория: счет по японски до 10.