

ШОТОКАН

ОБЩИ УКАЗАНИЯ за изпитната програма

1. **КИ – АЙ** се изпълнява задължително:
 - а) при първото движение **след шизентай** – обикновено при гедан барай
 - б) при **мавате**
 - в) при **последната крачка** на всяка техника
 - г) в кихон или джиу кумите при всяка техника на **нападение и защита**.
2. Крачките винаги са **четири** освен тези, за които пише, че са две.
3. В **кихон иппон** нападенията следва да се правят и отдясно и отляво. За дясно нападение се употребява лява защита. За ляво нападение се използва дясна защита.

Изключение се прави при изпита за 4^{-ТО} кю. Всички контраатаки се извършват с гияку дзуки.

За 2^{-РО} и 1^{-ВО} кю стойката е свободна. Използването на ударите става (снап бак) с рязко връщане на удрящия крайник в първоначалната стойка.

“Наученото с тялото – бързо се забравя,
наученото с ума – остава завинаги”.

Кенусоке Еноеда – 8^{-МИ} дан

I ДАН

I. КИХОН

1. Кидзами дзуки джодан, ой дзуки – гияку дзуки. **Мавате.** Мае гери джодан, ой дзуки джодан – гияку дзуки чудан.

2. Йоко гери кекоми, уракен учи джодан – гияку дзуки чудан. **Мавате.** Маваши гери, уракен учи джодан – гияку дзуки чудан.

3. Уширо гери чудан – гияку дзуки чудан. **Мавате.** Уширо гери джодан – гияку дзуки чудан.

4. Серия удари с крак “кери уадза” (мае гери, йоко гери кекоми, маваши гери, уширо гери, уракен учи – гияку дзуки). **Мавате.** Същата техника.

5. Комбинация – **напред** (мае гери, ой дзуки – гияку дзуки); **назад** (гедан барай – гияку дзуки); **напред** (маваши гери – ой дзуки) два пъти.

6. На място в зенкуцу дачи – санбон гери : мае гери, йоко гери кекоми, уширо гери (с един и същ крак без да се стъпва на пода). Прави се по три пъти с всеки крак.

II. КАТА

По избор от следните кати:

Басай дай, Канку дай, Джион, Енпи, Хангетсу

По нареждане на изпитната комисия:

една от петте Хейан

III. КУМИТЕ

Джиу иппон кумите

Шобу иппон

II ДАН

I. КИХОН

1. От св. стойка – кидзами дзуки, йори аши – гияку дзуки.
2. Мае гери, ой дзуки – гияку дзуки (от свита стойка).
3. Мае гери – маваши гери (с един и същ крак), стъпване, уракен учи – гияку дзуки.
4. Маваши гери – йоко гери кекоми (с един и същ крак), стъпване, уракен учи – гияку дзуки.
5. Уширо гери, уракен учи – гияку дзуки.
6. От зенкуцу дачи – на място с един и същ крак – мае гери кекоми, уширо гери с маваши гери – връщане на крака в изходна позиция. След това смяна на краката.
7. Серия удари с крак “кери уадза” (мае гери, йоко гери кекоми, маваши гери, уширо гери) – гияку дзуки.
8. Комбинация – **напред**: мае гери, ой дзуки – гияку дзуки. **Прибиране** на предния крак до задния – йоко гери кекоми със задния крак; **напред**: уракен учи – гияку дзуки, маваши гери; **напред**: уракен учи – гияку дзуки.

II. КАТА

По избор от следните кати:

Басай шо, Канку шо, Текки сандан, Годжу шихо шо, Ниджу шихо

Задължително:

Ката от списъка за I дан

III. КУМИТЕ

III ДАН

I. КИХОН

1. Камае.
2. Кидзами дзуки, ой дзуки, гияку дзуки, маваши гери, уракен учи – гияку дзуки.
3. Маваши гери, уширо гери, уракен учи – гияку дзуки.
4. Мае гери, ой дзуки – гияку дзуки.
5. Мае гери, (със същия крак) маваши гери, стъпване, уракен учи – гияку дзуки.
6. Маваши гери, (със същия крак) йоко гери кекоми, уракен учи – гияку дзуки.
7. **На място** шихо гери – мае гери, (без да се докосва пода) йоко гери, уширо гери; **напред** – маваши гери, (връщане на крака в свободна стойка). Прави се по три пъти с всеки крак.
8. Комбинация:
 - Напред – кидзами дзуки, ой дзуки, гияку дзуки, маваши гери, уракен учи – гияку дзуки.
 - Назад – гедан барай – гияку дзуки, мае гери, връщане на крака до опорния, завъртане, уширо гери, уракен учи – гияку дзуки.

II. КАТА

По избор от следните ката:
Сочин, Джитте, Годжу шихо шо

Задължителни кати:
всички до III дан

III. КУМИТЕ

Играе се с 4 и повече противника един след друг.

IV ДАН

I. КИХОН

1. Камае.
 2. Кидзами дзуки, ой дзуки, гияку дзуки, маваши гери, уракен учи – гияку дзуки.
 3. Маваши гери, уширо гери, уракен учи – гияку дзуки.
 4. Мае гери, ой дзуки – гияку дзуки.
 5. Мае гери, (със същия крак) маваши гери, стъпване, уракен учи – гияку дзуки.
 6. Маваши гери, (със същия крак) йоко гери кекоми, уракен учи – гияку дзуки.
 7. **На място** шихо гери – мае гери, (без да се докосва пода) йоко гери, уширо гери; **напред** – маваши гери, (връщане на крака в свободна стойка). Прави се по три пъти с всеки крак.
 8. Комбинация с ръце “дзуки уадза – уке уадза”:
 - Напред – кидзами дзуки, ой дзуки – гияку дзуки, ой дзуки – гияку дзуки, ой дзуки – гияку дзуки.
 - Назад – аге уке, сото уке, гедан барай, учи уке (с една и съща ръка).
 - Надясно – гияку дзуки, назад – гияку дзуки, надясно – гияку дзуки, назад – гияку дзуки.
- Мавате с гияку дзуки джодан, маваши гери – гияку дзуки, мае гери, връщане на крака и със същия крак йоко гери кекоми, връщане на крака в основна позиция маваши гери, уракен учи – гияку дзуки.

II. КАТА

Анализ на ката

бункай на посочени от изпитващите кати

По нареждане на изпитната комисия:

Унсу, Годжу шихо шо, Сочин

III. КУМИТЕ

Джиу кумите - **Броят на състезателите се определя от изпитващите**