

**УКЕМИ:** через 2 чел. внизу

**ФИЗ.ПОДГОТОВКА:** отжимания (25/м/, 15/д/), приседания на одной ноге (по 7 раз на каждой), подтягивания: 7/м/, 3/д/, ходьба на мостике (одно татами), колесо

**4 КЮ+1**

*\*20 часов занятий (3 месяца после получения 4 кю)*

**TACHI-WAZA**

**SHOMEN-UCHI:** Ikkyo (Omote/ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Irimi-nage, Kote-gaeshi, Kaiten-nage (Soto)

**YOKOMEN-UCHI:** Ikkyo (Omote/ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Shiho-nage (Omote/Ura), Kote-gaeshi, Sumi-otoshi,

**KOSA-DORI (ai-hanmi):** **Jiyuwaza** (*Ikkyo, Irimi-nage, Kote-gaeshi, Shiho-nage, Udekime-nage)*

**KATATE-DORI (gyaku-hanmi):** Shiho-nage (Omote/Ura), Irimi-nage

**RYOTE-DORI:** Shiho-nage (Omote/Ura)

**MOROTE-DORI:** Kokyu-ho

**KATA-DORI:**  Ikkyo (Omote/ura), Nikyo (Omote/Ura)

**TSUKI:** Irimi-nage, Kote-gaeshi

**SUWARI-WAZA**

**SHOMEN-UCHI:** Ikkyo (Omote/ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)

**RYOTE-DORI:** Kokyu-ho

**HANMI-HANDACHI-WAZA**

**KATATE-DORI (gyaku-hanmi):** Shiho-nage (Omote/Ura)

**RYOTE-DORI:** Shiho-nage (Omote/Ura)