

ТЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ТСУ ШИН ГЕН Юниор

СИРО ОБИ ИППОН СЭН

(белый пояс с одной красной нашивкой)

白帶一本線

Акробатика:

Кувырок вперед / вперед через плечо
Кувырок назад
Боковой переворот (кувырок через плечи)
Самурайский шаг (проход через колено)
Самостраховка (падение назад, падение на бок)
Упражнение «Паучок»
Защита от прохода (отброс ног)

Ударная техника:

Прямой удар кулаком (из Фудо Дачи)
Удар коленом Хиза Гери (из Фудо Дачи)

СИРО ОБИ НИХОН СЭН

(белый пояс с двумя красными нашивками)

白帶二本線

Акробатика: Движение «Креветка» (и вариации)
Движение «Змейка»
Высед Кеса Гатамэ из позиции «Черепашки»
Техническое вставание

Контрольные позиции в партере:

Гард / Халф Гард
Сайд контроль (удержание сбоку)
Маунт (контроль сидя сверху)
Бэк маунт (контроль в позиции за спиной)
Кеса Гатамэ / Ура Кеса Гатамэ (удержание в позиции выседа)
Ката контрольных позиций

Махи ногами: Мае Кеагэ

СИРО ОБИ САМБОН СЭН

(белый пояс с тремя красными нашивками)

白帶三本線

- Стойки:** Фудо Дачи
Кумитэ Дачи
- Удары руками:** Нихон Цуки
Хиджи Учи
- Удары ногами:** Мае Гери
- Блоки:** Шотэй Укэ
Гедан Барай
- Акробатика:** Кувырок вперед + Защита (отброс ног) +
+ Самурайский шаг (проход через колено).
Кувырок назад + самостраховка (падение на спину) +
+ техническое вставание.
Самостраховка (падение на спину) + Креветка +
отползание на локте + техническое вставание.

СИРО ОБИ ЙОНХОН СЭН

(белый пояс с четырьмя красными нашивками)

白帶四本線

- Удары ногами:** Лоу Кик (Маваси Гери Гедан)
- Блоки:** Сунэ Укэ
- Клинчи:** Кросс клинч (средний клинч)
Верхний клинч (борцовский)
Тайский клинч
- Протаскивания:** Арм Драг (протаскивание за руку)
- Броски:** Сингл Лег (Учи Аши Дори)
- Комбинации:** Кросс клинч + скрутка + Сингл Лег.
Верхний клинч + скрутка + проход за спину + скрутка (до позиции «черепашка»)
Арм Драг + проход за спину
Тайский клинч + скрутка + Хиза Гери
Кумитэ Дачи + Л Ои Цуки + П Мае Гери
Кумитэ Дачи + П Гяку Цуки + Л Керикоми Мае Гери
Кумитэ Дачи + Нихон Цуки + Лоу Кик