

4 КЮ

необходимо владеть техникой 5 Кю

Стаж занятий 12 месяцев после

Дополнительные требования:
равновесие (правильная устойчивая стойка - камаэ); правильность выполнения технического действия (кихон); скорость умеренная.

ТАЧИ ВАЗА

Ай-ханми кататэ дори

- никё
- кокю наге
- коси наге

Кататэ дори

- иккё
- никё
- кокю нагэ (3 варианта)
- сихо нагэ
- учи кайтэн нагэ
- коси наге
- удэкимэ нагэ
- котэ гаэси
- учи котэ гаэси (ура)
- ирими нагэ
- хидзикаимэ осаэ
- суми отоси
- тэнчи нагэ
- атэми наге

Ката дори

- никё
- кайтэн сихонаге (омотэ)
- кайтэн котэ гаэси(омотэ)

Рётэ дори

- иккё
- никё
- ирими нагэ
- сихо нагэ
- тэнчи нагэ
- удэкиме
- кокю нагэ (2 варианта)

Сёмэн учи

- никё
- сихо нагэ
- удэкимэ нагэ

Чюдан цуки

- котэ гаэси
- ирими нагэ

ТАНТО ДОРИ

Гедан цуки

- Никё (омотэ)
- хидзикаимэ осаэ (омотэ)
- котэ гаэси (омотэ)

СУВАРИ ВАЗА

Сёмэн учи

- иккё
- ирими нагэ