

## ТАТИ ВАДЗА

**СЁМЭН УТИ:** иккё, никё, хидзи кимэ осаэ, ирими нагэ, котэ гаэси

**ЁКОМЭН УТИ:** сихо нагэ, удэ кимэ нагэ

**КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ:** иккё, удэ кимэ нагэ, сихо нагэ

**КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ:** иккё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ,

**КАТА ДОРИ:** иккё, никё, хидзи кимэ осаэ,

## СУВАРИ ВАДЗА

**СЁМЭН УТИ:** иккё

**КАТА ДОРИ:** иккё

**РЁТЭ ДОРИ:** кокю хо

## Физкультура:

Укеми (кувырки):

Мая  
Усиро  
**Еко**  
**Верхнее**  
Еко (на 3 такта)  
Усиро без кайтена (перикат)

Тай собаки  
(передвижения):

Ирими тенкан  
Тенкан  
Кайтен  
**Нагаси**  
Маяси тенсин  
Усираси тенсин  
**Ирими тенкан тенсин**

Стойки:

Санкакутай/ Ура санкакутай  
Хидари ханми/ Миги ханми

Сико:

Мая  
Усиро  
**Тенкан**  
**Ирими тенкан**

Каратэ (удары):

Цки (кибодачи)  
Двойка (ханми)  
Мая гири (ханми)

Каратэ (блоки):

Аге уки  
Учи уке  
**Сото уки**  
Гедан барай

Акробатика:

Колесо  
**Укеми через 1 партнера**

Отжимание:

40

Приседания:

40