

## 7 кю

<b>№</b>	<b>категория</b>	<b>название</b>	<b>примечание</b>
1.	Стойки	Цурааси дати	Стойка на одной ноге
		Сантин дати	Ноги на ширине плеч, стопы развёрнуты внутрь, внутренние поверхности бёдер соприкасаются, ноги согнуты.
		Ура дзэнкутсу дати.	Обратная стойка дзэнкутсу дати
2.	Блоки	Сото укэ.	Блок предплечьем снаружи внутрь средний уровень.
		Ути укэ.	Блок предплечьем изнутри наружу средний уровень.
3.	Удар рукой	Тэккэн маваси.	Удар кулаком полусогнутой руки снаружи внутрь.
4.	Удар ногой	Маваси гэри.	Круговой удар ногой снаружи внутрь.
5.	Приёмы против оружия	Приём против ножа.	Выполняется по собственному выбору 2 и более приёмов (в зачёт идёт 2 правильно выполненных приёма).
6.	Кумитэ	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
7.	Ката	Тайкёку ити, Тайкёку ни	Ученическое Ката «Великий предел» (по выбору экзаменатора)
		Пинан нидан.	Ученическое Ката второй пинан.
		Тайкёку но тонфа	Ученическое ката «великий предел» с тонфа.
		Тё ун но кон,	Ката с шестом
8.	Страховка	Страховка через левое, через правое плечо, страховка назад.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
9.	ОФП	Отжимания.	35 раз.
		Приседания.	35 раз.
		Пресс.	35 раз.