

## 8 кю

№	категория	название	примечание
1.	Стойки	Кокуцу дати	Ступня впереди стоящей ноги смотрит прямо, сзади стоящей в сторону под углом 90°. Сзади стоящая нога согнута, колено находится над ступнёй, впереди стоящая нога согнута, вес тела смещён на сзади стоящую ногу.
		Нэкоаси дати	Вес тела практически весь смещён на сзади стоящую ногу, мысок сзади стоящей ноги находится на уровне пятки впереди стоящей ноги. Впереди стоящая нога опирается на мысок.
2.	Блоки	Йоко укэ.	Блок ладонью снаружи внутрь.
		Сюто укэ.	Блок ребром ладони изнутри наружу.
3.	Удар рукой	Тэтцуй.	«кулак молот» удар основанием кулака сверху вниз.
4.	Удар ногой	Ура микадзуки гэри.	Круговой удар прямой ногой изнутри наружу из лево-, правосторонней стойки.
5.	Приёмы против оружия	Приём против ножа.	Выполняется по собственному выбору 1 и более приёмов (в зачёт идёт 1 правильно выполненный приём).
6.	Кумитэ	Кумитэ.	Поединок рукопашный или на нунчаку (по выбору экзаменатора).
7.	Ката	Тайкёку ити	Первое ученическое ката «великий предел»
		Тайкёку ни	Второе ученическое ката «великий предел»
		Тайкёку но тонфа	Ученическое ката «великий предел» с тонфа.
8.	Страховка	Страховка левым, правым боком. Кувырок через левое, через правое плечо.	Страховка выполняется чётко, после каждого упражнения необходимо встать в твёрдую стойку.
9.	ОФП	Отжимания.	30 раз.
		Приседания.	30 раз.
		Пресс.	30 раз.