

## Программа аттестации Официального Представительства Тамура сенсея в России

6 kyu:

### **Tachi waza**

Ai hanmi katate dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- shiho nage (omote, ura)
- kote gaeshi
- irimi nage

Giaku hanmi katate dori

- shiho nage (omote, ura)
- uchi kaiten nage

Ryote dori

- tenchi nage

### **Suwari waza**

Ryote dori

- kokyu ho

5 kyu (не менее 1 месяца занятий после 6 кю):

### **Tachi waza**

Katate dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- shiho nage (omote, ura)

Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)

- irimi nage

### **Suwari waza**

Ryote dori

- kokyū ho

4 kyu (не менее 2 месяцев занятий после 5 кю):

### **Tachi waza**

Katate dori

- kokyū nage (3 варианта)
- soto kaiten nage
- koshi nage

Kata dori

- nikyō (omote, ura)

Shomen uchi

- ikkyō (omote, ura)
- irimi nage

Yokomen uchi

- shiho nage (omote, ura)

### **Suwari waza**

Ryote dori

- kokyū ho

3 kyu (не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 4 кю):

### **Tachi waza**

Shomen uchi

- ikkyō (omote, ura)
- nikyō (omote, ura)
- sankyō (omote, ura)
- yonkyō (omote, ura)

- irimi nage
- kote gaeshi

Ryote dori

- tenchi nage
- shiho nage (omote, ura)
- koshi nage

Tsuki

- irimi nage
- kote gaeshi

## **Suwari waza**

Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

Ryote dori

- kokyu ho

2 kyu (не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 3 кю):

## **Tachi waza**

Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)
- irimi nage
- kote gaeshi
- soto kaiten nage

Katate dori

- shiho nage (omote, ura)
- irimi nage

- kote gaeshi
- kaiten nage
- jiyu waza

#### Kata dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

#### Ryote dori

- tenchi nage (omote, ura)
- koshi nage
- juji garami
- kokyū nage (3 варианта)

#### Tsuki

- irimi nage
- kote gaeshi

### **Hanmi handachi waza**

#### Katate dori

- shiho nage (omote, ura)

### **Suwari waza**

#### Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

#### Kata dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

#### Ryote dori

- kokyū ho

1 kyu (не менее 5 месяцев или 80 часов занятий после 2 кю):

## **Tachi waza**

### Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)
- irimi nage
- kote gaeshi
- kaiten nage (uchi, soto)

### Yokomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)
- gokyo

### Katate dori

- shiho nage (omote, ura)
- irimi nage
- kote gaeshi
- kaiten nage (uchi, soto)
- kokyu ho

### Kata dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

### Ryote dori

- tenchi nage (omote, ura)
- shiho nage (omote, ura)
- koshi nage
- juji garami
- kokyu ho

#### Morote dori

- jiyu waza

#### Tsuki

- irimi nage
- kote gaeshi
- kaiten nage (uchi, soto)

#### Ushiro ryote dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)
- koshi nage
- juji garami

### **Hanmi handachi waza**

#### Katate dori

- ikkyo (omote, ura)
- shiho nage (omote, ura)
- kote gaeshi

#### Ryote dori

- shiho nage (omote, ura)

### **Suwari waza**

#### Shomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

#### Yokomen uchi

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

Kata dori

- ikkyo (omote, ura)
- nikyo (omote, ura)
- sankyo (omote, ura)
- yonkyo (omote, ura)

Ryote dori

- kokyu ho