**Внимание!!! Для того ,чтобы открыть ссылки необходимо предварительно скачать файл с заданием!**

**Теоретическая часть**

Самостоятельно изучить тактико-технические действия во время поединка.

<https://shotokan-karate.livejournal.com/1306.html>

**Практическая часть**

**Задание для всех групп.**

**ТЕСТ 100**

- 30 секунд приседание (таз ниже горизонтали колена, стопа стоит на пятке, встаем до прогиба в спине руки назад),

     - 30 секунд отжимание от пола (прямая горизонталь голова-таз-пятки, нога на ногу, руки сгибаются до касания грудью стояще на полу кружки и выпрямляются до конца),

     - 30 секунд бег с высоким подниманием бедра на месте (колено до горизонтали пояса). Считается каждый вынос колена.

     Нет пауз готовности, общее время 90 секунд, общее (суммарное) количество повторений на зачет 100 и выше.

     Данный тест, оценивается - "зачет", "незачет".

Результаты выполнения теста можно присылать на электронную почту: bas.sport@mail.ru

**Задание для группы 1 года обучения.**

1. Кихон:

* из дзенкуцу-дачи гедан-барай
* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери.

2.Ката: хейан шодан.

**Задание для группы 2 года обучения.**

1. Кихон:

из дзенкуцу-дачи гедан-барай

* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери
* 9– сонбон-дзуки

из киба-дачи:

* 7 – йоко-гери-кеаге

7 – йоко-гери-кикоми

2.Ката: хейан нидан.

**Задание для группы 3 года обучения.**

1. Кихон:

из дзенкуцу-дачи гедан-барай

* 1 – ои-дзуки
* 2 – гяку-дзуки
* 3 – аге-уке
* 4 – сото-уке
* 5 –гедан-барай
* 6 –учи-уки
* 7 – мае-гери
* 8 – маваши-гери
* 9– сонбон-дзуки
* 10–уширо-гери

из киба-дачи:

* 7 – йоко-гери-кеаге

7 – йоко-гери-кикоми

2.Ката: хейан сандан.

Видео с обзором основных техник кихона ,а так же ответом на вопрос: Зачем м нам нужен кихон?» можно посмотреть пройдя по этой ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=CcaAu48vlvw>