

Для успешной сдачи зачета занимающемуся необходимо быть готовым продемонстрировать наличие теоретических знаний и практических умений в указанном ниже объеме¹.

1. Теоретическая часть.

Правила поведения в зале.

Знание названий и перевод:

- видов передвижений;
- видов страховки;
- видов положения уке относительно тори;
- видов стойки;
- видов захватов (катате дори, коса дори);
- выполняемых приемов.

2. Практическая часть.

2.1. Камаэ.

Общие требования для выполнения укеми:

- Прямая спина;
- Правильное положение стоп;
- Распределение веса на ноги (30/70);
- Впереди стоящая нога согнута, позади стоящая – прямая;
- Направление взгляда.

2.2. Перемещения.

- аюми аши - естественный шаг;
- тсуги аши - подшаг впереди стоящей ногой;
- йоко аши - скрестный шаг в сторону;
- мавари аши - поворот;
- ирими тэнкан - шаг вперед с разворотом на 180 градусов;
- тэнкан - разворот на 180 градусов на опорной ноге;
- хан тэнкан - разворот на 90 градусов на опорной ноге;
- сури аши - приставной шаг;

2.3. Укеми (зэнпо кайтен (маэ), кохо кайтен (усиро), зэнпо кайтэн ёко (ёко)).

Общие требования для выполнения укеми:

- Гибкая спина;
- Рука, через которую осуществляется перекаат, должна обеспечивать форму, удобную для перекаата;
- Укеми должно выполняться по прямой линии;
- Перемещение в камаэ (Иходноеи конечноеположение см. п. 2.1.)
- Во время перекаата голова наклоняется вбок. От того плеча, через которое выполняется перекаат.
- Оптимальное распределение веса на ноги.
- Колено впереди стоящей ноги не касается поверхности татами.

Название	Требования к выполнению
Мае укеми (т, с *)	<ul style="list-style-type: none"> • Начальное положение: Спина прямая. Одна нога стоит на ступне, другая на колене и носке. Обе ноги согнуты в колене под углом 90 градусов. Ладони лежат на бедрах. • Во время выполнения колена передней ноги не касается ковра; перекаат по спине – от плеча к бедру по диагонали (например от правого плеча к левому бедру). • После перекаата вставать в начальное положение животом вперед. • Конечное положение совпадает с начальным.
Усиро укеми (т, с)	<ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение – такое же как и для мае-укеми. • Перекаат выполняется по спине – от бедра к плечу по диагонали. • Во время перекаата тянуться свободной ногой (например если перекаат через правое плечо – тянуться левой ногой).
Ёко укеми (т, с)	<ul style="list-style-type: none"> • Начальное и конечное положение – такое же как и для мае-укеми. • Во время перекаата нога, которая стояла сзади, двигается в вертикальной плоскости, не сгибается и тянется вперед. • Во время перекаата спина должна быть в тонусе. • Во время перекаата на татами опускаются сперва ладонь (хлопок ладонью), затем таз и нога. • После перекаата плечи не отрываются от ковра, положение - на боку. Одна нога выпрямлена, другая – согнута и стоит на стопе. Взгляд направлен на носок прямой ноги.

2.4. Катате дори тенкан.

Требования к тори.

- Камаэ.
- Соблюдение дистанции, направления движения и положения относительно уке.
- Правильное количество шагов.
- Синхронное движение рук и ног.

Требования к уке.

¹ Данные требования могут быть доработаны.

- Камаэ.
 - Сохранять правильный захват, двигаться за тори.
- 2.5. Коса дори иккё (о, у **); Коса дори сихонаге (о, у).

Требования к тори

- Камаэ.
- Соблюдение дистанции относительно уке; синхронности движений рук и ног.
- Четко выполнить правильное количество движений в правильном направлении с наибольшей амплитудой.

Требования к уке.

- Камаэ.
- Сохранять правильный захват, двигаться за тори.
- Выполнять вовремя правильное укеми.

Примечание:

* т. – тати ваза (из положения стоя); с – сувари ваза (из положения сидя).

** о – вариант омоте; у – вариант ура.