

武心館柔術

БУШИНКАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 2015

Цель формирования аттестационной программы.

Задачей данной программы является последовательная системная подготовка адепта Бушинкан дзю-дзюцу в соответствии с правилом «от простого к сложному» следуя разработанной методике. Цель метода состоит в том, чтобы выработать устойчивые навыки правильного реагирования в различных реальных ситуациях, выработать определенную культуру движений и научиться прикладному применению принципов на которых построено дзю-дзюцу.

Принцип отбора универсальных техник в базовой программе Школы Бушинкан.

Правильное техническое действие должно быть универсальным. Оно должно работать в различных условиях, как на мягкой, так и на жесткой поверхности, против вооруженного или безоружного противника, против равного или превосходящего в весе и силе. Приемы, рассчитанные на применение в строго определенных, ограниченных условиях могут изучаться в качестве дополнительных, но они не могут составлять основу обучения.

Составляющие аттестационной программы.

Данная программа разделяет технические действия подлежащие демонстрации на экзамене на несколько основных разделов: подводящие (подготовительные) упражнения «дзюнби ундо», основные приемы «кихон вадза» и приемы повышенной сложности «кихон оку но вадза». Также существуют вариации основных действий «хэнка вадза» и варианты комбинирования «рэндзоку вадза». Кроме этого, в аттестационную программу входят упражнения на проверку физической кондиции, специальные тесты и некоторые теоретические вопросы.

Основные требования к выполнению аттестационной техники.

Рэйхо

Демонстрация любой техники на экзамене начинается и заканчивается поклоном. Правильное выполнение поклона выражает особое состояние или форму сознания человека «катачи», который стремится к постижению боевого искусства. Кроме того, поклон является ключом, вводящим в особое состояние сознания.

Мэцукэ

Необходимо обращать внимание на направление взгляда. Во многих демонстрируемых действиях взгляд исполнителя техники должен быть направлен на противника, при бросках - обычно в сторону падения, а в случае демонстрации в одиночку – в то место, где противник должен был бы располагаться.

Кокьюхо

Во время выполнения техники необходимо синхронизировать все движения с дыханием. После окончания ката дыхание не должно быть «сбито», что возможно тогда, когда движения с напряжением проводятся на выдохе и когда правильно выполняется чередование напряжения и расслабления.

Заншин

После окончания каждого приема исполнитель должен стремиться к сохранению особого состояния сознания «заншин». Это состояние можно определить, как состояние психической мобилизации и готовности отразить контратаку противника или атаку других нападающих после завершения проведенного приема. Внешне это проявляется в положении тела и взгляде.

Нагарэ

Несмотря на то, что движения должны быть взрывными, переходы от одного действия к другому должны проводиться текуче. Для этого важно уметь переходить от медленного движения к быстрому и наоборот, а также сочетать ускорение и замедление.

Дополнительные разделы аттестационной программы: методы тестирования используются в системе Бушинкан дзю-дзюцу для определения уровня физической и психической кондиции, а также специальных навыков и знаний испытуемого. Соответственно, в программу, кроме технического экзамена входят тесты по теории и физической кондиции и специальные упражнения.

Тесты аттестационной программы по физической и теоретической подготовке могут быть проведены в день технического экзамена или за день до него своему непосредственному инструктору или, в случае аттестации на мастерскую степень «юданша» назначенному члену аттестационной комиссии. Время сдачи тестов определяется аттестационной комиссией.

Любой тест физической подготовки или вид схватки в силу объективных причин (физиологические особенности испытуемого на данный момент времени) может быть изменен или отменен решением руководителя аттестационной комиссии.

Примечание: некоторые техники указанные в списке ниже не демонстрируются отдельно, а рассматриваются только в процессе выполнения приемов.

Для пробы «тамешивари» используют сухие сосновые доски с длиной сторон 35см на 35см или больше. Толщина доски зависит от уровня квалификации аттестуемого. Доску или доски устанавливает сам испытуемый.

Для пробы «танрэн» используют сухие сосновые шесты диаметром 4 см и длиной от 170 см.

3-й МОН

(для детей до 6 лет)

РЭЙХО (ритуал)

Рицурэй (поклон стоя)

Дзарэй (поклон сидя на коленях)

ЗАНШИН

Дисциплина и собранность во время экзамена

ДАЧИ ВАДЗА (стойки)

Мусуби дачи

Хэйко дачи

КИХОН ВАДЗА (базовая техника)

Формирование ударной поверхности кулака (сэйкен)

Формирование ударной поверхности стопы (чусоку)

Чоку цуки (в стойке хэйко дачи)

Мае гери (лежа и сидя на полу)

Татэ осae (удержание сидя верхом)

УКЕМИ ВАДЗА (техника самостраховки)

Подводящее упражнение для уширо укеми (накатывание назад из положения «сидя на полу»)

Подводящее упражнение для мае укеми (падение вперёд из положения «сидя на коленях»)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика и координация:

Перекатывание в сторону, вытянувшись и с руками, сложенными на груди

Гимнастический мост (с упором на плечи и ступни)

Пробегание через неподвижно закрепленный обруч

Ползание по-пластунски и пролезание под предметом (натянутый пояс или палка)

Ходьба гусиным шагом с руками за головой

Подбрасывание и ловля мяча, *перебрасывание мяча друг другу*

Челночный бег (обегая препятствия)

Равновесие:

В мусуби дачи простоять 10 сек (с закрытыми глазами)

Пройти по гимнастической скамье

Прыжок на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов с сохранением равновесия

Спрыгивание с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении

Взрывная сила:

Прыжок с места в длину

Выпрыгивание вверх из положения «сидя на корточках»

Прыжок в высоту с разбега (на мягкий гимнастический мат)

Сила:

Отжимание на ладонях из положения на коленях и ладонях

Приседания (глубокий присед)

Упражнение для брюшного пресса (сгибания туловища) на скорость за 30 сек (10 раз)

Стояние на кулаках в упоре лежа 5 сек

Вис на перекладине на прямых руках – 20 сек

Гибкость:

Наклон вперед с вытянутыми ногами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

Умение складывать тренировочную одежду «кейкоги» и завязывать пояс

2-й МОН

(для детей до 7 лет)

ДАЧИ ВАДЗА (стойки)

Цуруаши-дачи

Киба дачи

КАМАЭ ВАДЗА (положения рук)

Сэйган но камаэ

АРУКИ ВАДЗА (перемещения шагом)

Аюми аши

КИХОН ВАДЗА (базовая техника):

Гяку-цуки на месте из сэйган но камаэ

Мае гери из положения сидя (ноги в воздухе (параллельно укрепляет пресс))

Мае гери из положения «стоя в хэйко дачи»

Кеса осae (удержание сбоку)

УКЕМИ ВАДЗА (техника самостраховки)

Подводящее упражнение для мае укеми (падение вперёд из положения на корточках)

Подводящее упражнение для уширо укеми (падение назад из положения на корточках)

Подводящее упражнение для йоко укеми (перекатывания на бок из положения лёжа на спине)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нэдзи кузуши (выведение из равновесия заваливанием и скручиванием в положении на коленях)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика и координация:

Перекатывание вдвоем в плотном обхвате

Ползание на спине с руками на груди

Стойка на лопатках, согнув ноги

Кувырок вперёд гимнастический

Спрыгивание с высоты в цель, расположенную на 20 – 30 см от места соскока

Пробегание через движущийся обруч

Подбрасывание и ловля мяча с (1 и 2 хлопками ладонями)

Равновесие:

Стойка на одной ноге «цуруаши-дачи» - 20 сек

Ходьба по гимнастической скамье с поворотом обратно

Прыжок с разворотом на 270 градусов

Сила:

Стояние на кулаках в упоре лежа 10 сек

Вис на перекладине на прямых руках – 25 сек

Упражнение для брюшного пресса (сгибания туловища) на скорость за 30 сек (15 раз)

Гибкость:

Шпагат

Мост гимнастический

РАНДОРИ (борьба)

Борьба на коленях до опрокидывания одного из участников

1-й МОН

(для детей до 8 лет)

ДАЧИ ВАДЗА (стойки)

Дзэнкуцу-дачи

Катахиза-дачи

КИХОН ВАДЗА (базовая техника)

Мае-гери (в движении)

Ой цуки (с шагом вперед, в движении)

Шуто отоши учи (из-за головы, из сейдза по татами)

Шита-какаэ (удержание обхватом снизу)

АРУКИ ВАДЗА (перемещения шагом)

Цуги-аши

УКЕМИ ВАДЗА (техника самостраховки)

Мае укеми

Уширо укеми

Йоко укеми

ТАЧИ НО КАТА

Шидзэнтай (хэйко дачи)

Дзиготай (шико дачи)

Сэнтай (зэнкуцу дачи)

Хантай (катахиза дачи)

Сэйдза

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатика и координация:

Перекатывание вдвоём в положении «ками-осае»

Опускание в гимнастический мост по стенке

Стойка на лопатках с вытянутыми ногами

Колесо

Кувырок назад через голову

Перепрыгивание через пояс (при ударе поясом на уровне ног)

Метание мяча в цель 50/50 см с расстояния 5 м

Равновесие:

Удержание равновесия 30 секунд на одной ноге, другая в упоре стопой в колено

Удержание равновесия 10 секунд на одной ноге, вытянув др ногу перед собой (с открытыми и закрытыми глазами)

Удержание равновесия на одной ноге «ласточка» с наклоном вперед. Нога выведена назад.

Прыжок с поворотом на 360 градусов с открытыми и закрытыми глазами

Ходьба по гимнастической скамье вперед и назад, с поворотом, с закрытыми глазами

Ходьба по узкой части гимнастической скамьи

Взрывная сила:

Выпрыгивание из положения, сидя на коленях «сэйдза»

Сила:

Отжимание 20 раз с упором коленями и ладонями. Бедро по линии тела.

Приседания (глубокий присед) 10 раз

Приседание на одной ноге 1 раз (с упором рукой)

Вис на перекладине на прямых руках – 35 сек

Упражнение для брюшного пресса (сгибания туловища) на скорость за 30 сек (17 раз)

Гибкость:

Шпагат

РАНДОРИ (борьба)

Борьба на коленях до проведения удержания (удерживать 5 сек)

ДЗЮКЮ (10-й кю)

УКЭМИ НО КАТА

- Маэ укэми
- Уширо укэми
- Йоко укэми
- Маэ кайтэн укэми
- Уширо кайтэн укэми

ТАЧИ НО КАТА

- Мусуби дачи
- Шидзэнтай (хэйко дачи)
- Дзиготай (шико дачи)
- Сэнтай (зэнкуцу дачи)
- Хантай (катахиза дачи)
- Сэйдза

КАМАЭ НО КАТА

- Сэйган но камаэ

АШИ САБАКИ

- Аюми аши
- Цуги аши
- Нусуми (химицу) аши
- Мавари аши (маэ, уширо)
- Ирими тэнкан
- Шикко

СУВАРИ ВАДЗА/НЭ ВАДЗА ОСАЭ НО КАТА

- Нэдзи кузуши (сувари вадза)
- Татэ осазэ
- Кэса осазэ
- Йоко осазэ
- Ками осазэ
- Шита какаэ
- Хаси нагэ

АТЭМИ НО КАТА

- Дзюн цуки
- Гьяку цуки
- Маэ гэри
- Мавашу гэри
- Отоши учи

НАГЕ ВАДЗА

- О сото отоши

ДОПОЛНЕНИЕ

РЭЙХО

- Рицурэй
- Дзарэй

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 10 раз
- Складывания корпуса 10 раз
- Приседания 10 раз

РИРОН

- Что такое «додзё»?
- Что такое «дзю-дзюцу»?

КУКЮ (9-й кю)

КАВАШИ НО КАТА

- Хики ми
- Йоко ми
- Кай шин
- Нэн шин
- Сэн шин

КИХОН УКЭ НО КАТА

- Ува укэ
- Сото укэ
- Хараи укэ
- Сото хараи укэ
- Шуто учи укэ

НЭ ВАДЗА: НУКИ / ТАЧИ АГАРУ ВАДЗА

- Татэ осаэ нуки (осаэ нуки)
- Кэса осаэ нуки (осаэ нуки)
- Ками осаэ нуки (мавари нуки)
- Йоко осаэ нуки (осаэ нуки)
- Шита какаэ нуки (саку нуки)

АТЭМИ ВАДЗА: ТОДОМЭ

- Отоши цуки

АШИ САБАКИ

- Йоко аши
- Одори аши (тоби аши)

НЭ ВАДЗА: ОСАЭ НО КАТА

- Уширо какаэ (ура гаэши)

ДОПОЛНЕНИЕ

РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- О сото отоши – отоши цуки
- О сото отоши – хики отоши – татэ осе
- О сото отоши – хики отоши – татэ осе – хаси наге
- О сото отоши – хики отоши – татэ осе – хаси наге – какаэ дори
- О сото отоши – хики отоши – татэ осе – хаси наге – какаэ дори – нуки/таци агару – отоши цуки

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Дзун цуки – гьяку цуки
- Гьяку цуки – маэ гэри
- Дзун цуки – маэ гэри

АТЭМИ ВАДЗА

- Нэ вадза мае гери (кеаге, кекоми)

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 15 раз
- Складывания корпуса 15 раз
- Приседания 15 раз

РИРОН

- Что означает поклон в практике японских боевых искусств?
- Что такое «Бушинкан»? Что такое «Бушинкан дзю-дзюцу»?

ХАЧИКЮ (8-й кю)

НУКИ НО КАТА

- Кататэ дори (гьяку ханми) – ва нуки
- Кататэ дори (ай ханми) – маки нуки
- Моротэ дори – цуки нуки
- Риотэ дори чудан – аге нуки
- Риотэ дори дзедан – кири нуки
- Содэ дори – маки нуки
- Уширо риотэ дори – дзюдзи нуки
- Уширо риоката дори – мавари нуки
- Уширо куби дзимэ – нэдзи нуки
- Уширо шитатэ дори – кюсё нуки

АТЭМИ НО КАТА

- Ура шуто учи
- Хиратэ мими учи
- Уширо кинтэки шуто учи
- Гьяку эмпи учи
- Уширо эмпи учи
- Мае хиза гери
- Кинтэки гери
- Уширо фумикоми

ШИН БО ГИ

- Сури укэ
- Сунэ укэ
- Хиза домэ
- Соку домэ
- Соку укэ

ШИМЭ ВАДЗА

- До дзимэ
- Дзюдзи дзимэ

АШИ ДАОШИ ВАДЗА

- Какато даоши
- Аши кансэтсу
- Ашикагэ нагэ (аши гурума)

ТАЧИ АГАРУ ВАДЗА

- Сасаэ оки агари
- Уширо оки агари

ДОПОЛНЕНИЕ

РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- О сото отоши – хики отоши – татэ осае – хаси наге – до дзимэ – до дзимэ кудаци/таци агару – аши даоши
- О сото отоши – хики отоши – татэ осае – ура гаэши - уширо какаэ

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Кихон идо: дзун цуки, гьяку цуки
- Нирэн цуки (нусуми аши)
- Гьяку цуки – нусуми аши – дзун гэри

АТЭМИ ВАДЗА

- Сувари вадза маэ гэри (на месте и с подъемом в стойку)
- Нэ вадза атэми (из всех осаэ) – *изучается после достижения 14 лет*

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 20 раз
- Складывания корпуса 20 раз
- Приседания 20 раз

РИРОН

- Что такое «кю» и «дан»? Сколько степеней в Бушинкан дзю-дзюцу?
- Какие пояса существуют в Бушинкан дзю-дзюцу?

НАНАКЮ (7-й кю)

КУЗУШИ НО КАТА

- Маэ кузуши
- Уширо кузуши
- Йоко кузуши (миги/хидари)
- Нанамэ маэ кузуши (миги/хидари)
- Нанамэ уширо кузуши (миги/хидари)

АШИ НАГЕ НО КАТА

- **О сото отоши**
- О сото гари
- О сото гурума
- О учи гари
- Тай отоши

ЮБИ КАНСЭТСУ НО КАТА

- Юби отоши дори
- Юби агэ дори
- Юби сакэ дори
- Ойя гороши
- Ко гороши

НЭ ВАДЗА: ТАТЭ ОСАЕ ГИХО

- Удэ хишиги дзюдзи гатамэ
- Удэ гарами
- Дзюдзи дзимэ, косоку дори / атэми вадза

ДОПОЛНЕНИЕ

РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Когэки – укэ вадза - аши наге – хики отоши – татэ осаэ – татэ осаэ гихо

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Санрэн цуки (дзун – гьяку – дзун, гьяку – дзун – гьяку)
- Нирэн цуки – нусуми аши – дзун гэри (хиза гери)
- Нирэн цуки – гьяку гэри (хиза гери)

АТЭМИ ВАДЗА

- Нэ вадза маваши гэри

СО ТАЙ ГЕЙКО

- Хара осаэ доса (позиция с давлением колена в живот и защита от этого)

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 30 раз
- Складывания корпуса 30 раз
- Приседания 30 раз

РИРОН

- Кто создатель и главный учитель Бушинкан дзю-дзюцу?
- Как называется организация, в которой изучается Бушинкан дзю-дзюцу?

РОКУКЮ (6-й кю)

КОШИ НАГЭ НО КАТА

- О гоши
- Уки гоши
- Хараи гоши
- Учи мата
- Уширо гоши

ХИДЗИ КАНСЭТСУ НО КАТА

- Ваки гатамэ
- Хидзи макикоми
- Каннуки гатамэ
- Удэ дзюдзи гатамэ
- Ката гатамэ

АТЭМИ НО КАТА

- Маваши цуки
- Ура цуки
- Уракэн хиза учи
- Уширо гери
- Йоко гери (фумикоми)

ЦУКАМИ УКЭ НО КАТА

- Какаэ укэ
- Сото осаэ укэ
- Сото сукуи укэ
- Учи сукуи укэ
- Какэ учи укэ

СУВАРИ ВАДЗА: ШИМЭ НО КАТА

- Уширо удэ дзимэ
- Хадака дзимэ
- Окури эри дзимэ
- Катаха дзимэ
- Йоко дзимэ

НЭ ВАДЗА: ШИТА КАКАЭ ГИХО

- Удэ хишиги дзюдзи гатамэ
- Уширо удэ гарами
- Аши санкаку дзимэ

ХАНДАЧИ ВАДЗА: ИРИМИ

- Хараи когэки
- Цуками когэки
- Мавари когэки

ДОПОЛНЕНИЕ

РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Когэки – укэ вадза – наге – хики отоши – татэ осаэ – хаси нагэ – шита какаэ гихо

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Гьяку цуки – агэ цуки (дзун)
- Гьяку цуки – маваши цуки (дзун)
- Уракэн учи – йоко гэри
- Дзун цуки – уширо гэри (мавари)

КИХОН ДОСА

- Аши нагэ

СО ТАЙ ГЕЙКО

- Хандачи вадза: когэки – богё («проход ног» лежачего из стойки и действия ногами снизу)

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 40 раз
- Складывания корпуса 40 раз
- Приседания 40 раз

РИРОН

- Какие мастерские титулы существуют в Бушинкан дзю-дзюцу?
- Где и почему зародилось и в основу каких школ боевого искусства легло дзю-дзюцу?

ГОКЮ (5-й кю)

УКЭМИ НО КАТА

- Нами укэми
- Тоби уширо укэми
- Йоко кайтэн укэми
- Тоби кайтэн маэ укэми
- Томбо укэми

СЭОИ НАГЭ НО КАТА

- Иппон сэои нагэ
- Сэои агэ
- Сэои отоши
- Гьяку сэои нагэ
- Ката гурума

КОТЭ КАНСЭТСУ НО КАТА

- Котэ ори
- Котэ отоши
- Котэ маваши
- Котэ хинэри
- Котэ гарами

УКЭ ВАДЗА: САСАЭ УКЭ НО КАТА

- Дзёдан сасаэ удэ укэ
- Чудан сасаэ удэ укэ
- Гэдан сасаэ аши укэ
- Агэ дзюдзи укэ
- Отоши дзюдзи укэ

АТЭМИ НО КАТА

- Уракен шомэн учи
- Тэйшо аге учи

НЭ ВАДЗА: КЭСА ОСАЭ ГИХО

- Кэса удэ гарами
- Удэ хишиги дзюдзи гатамэ
- Йоко дзимэ

ДОПОЛНЕНИЕ

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Дзун цуки – гьяку маваши цуки
- Дзун цуки – гьяку цуки – маваши цуки

СО ТАЙ ГЕЙКО

- Удэ осаэ тодомэ вадза – отработка атаки и защиты с прижиманием рук (татэ осаэ/шита какаэ)

КИХОН ДОСА

- Коши нагэ
- Хидзи кансэтсу

ЭМБУ

- Аши нагэ

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 50 раз
- Складывания корпуса 50 раз
- Приседания 50 раз

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ДЗИКУРЁКУ

Выносливость: повторение удара и броска не менее 50 раз подряд, страховка при падении от броска или толчка не менее 50 раз подряд.

РИРОН

- Значение эмблемы Бушинкай.
- С какими организациями и мастерами сотрудничает центр «Бушинкай Интернэшнл»?

ЙОНКЮ (4-й кю)

АШИ ДОРИ НО КАТА

- Моротэ гари
- Кучики даоши
- Кибису гаэши
- Хиза кузуши
- Сукуи нагэ

ЙОКО СУТЭМИ НАГЭ НО КАТА

- Уки ваза
- Йоко отоши
- Тани отоши
- Йоко гурума
- Йоко вакарэ

АШИ ГАКЭ НО КАТА

- Сото гакэ
- Учи гакэ

АТЭМИ НО КАТА

- Маваши эмпи учи
- Йоко эмпи учи

ШИМЭ ВАДЗА

- Сотوماки куби дзимэ

НЭ ВАДЗА: ЙОКО ОСАЭ ГИХО

- Удэ хишиги дзюдзи гатамэ
- Удэ гарами
- Йоко дзимэ

ДОПОЛНЕНИЕ

КИХОН ДОСА

- Сэои нагэ
- Котэ кансэту

ЭМБУ

- Коши нагэ
- Хидзи кансэту

СО ТАЙ ГЭЙКО

- Моротэ гари хэнка вадза / моротэ гари каэши – отработка атаки и защиты

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 60 раз
- Складывания корпуса 60 раз
- Приседания 60 раз

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

СОКУРЁКУ

Скорость и скоростная выносливость: повторение боевой техники в течение небольшого промежутка времени максимальное количество раз. Обычно для теста используют минутный промежуток и максимальную скорость.

РИРОН

- Кто является международными консультантами Бушинкай?
- Основные версии создания дзю-дзюцу.

САНКЮ (3-й кю)

АШИ БАРАИ НО КАТА

- Ко сото бараи
- Дэ аши бараи
- Окури аши бараи
- Ко учи бараи
- Хиза гурума

МАЭ СУТЭМИ НАГЭ НО КАТА

- Томоэ нагэ
- Суми гаэши
- Тавара гаэши
- Хидзиосаэ нагэ
- Аши макикоми

АТЭМИ НО КАТА

- Маваши хиза гэри
- Отоши эмпи учи
- Хайто маваши учи

ШИМЭ ВАДЗА

- Риосодэ дзимэ (татэ осасе/шита какаэ)

НЭ ВАДЗА: КАМИ ОСАЭ ГИХО

- Уширо удэ гарами
- Удэ хишиги
- Риоаши дзимэ

ДОПОЛНЕНИЕ

КИХОН ДОСА

- Аши дори
- Сутэми нагэ

ЭМБУ

- Сэои нагэ
- Котэ кансэтсу

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 70 раз
- Складывания корпуса 70 раз
- Приседания 70 раз

СО ТАЙ ГЭЙКО: ХАНДАЧИ

- Аши какаэ - действия в обхвате одной ноги с опрокидываниями и контрдействия

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КОО/КИЁСА

Координация и ловкость: выполнение техники в комбинации. Выполнение техники с усложнением (бросок с выходом на одну ногу и сохранением равновесия, бросок после акробатического упражнения, кувырок после броска с выходом в позицию в заданном направлении, удар ногой сразу после броска). Выполнение техники на высокой скорости. Выполнение нескольких одинаковых или разных технических действий за минимальный промежуток времени.

РИРОН

- Какие основные методы тренировки используются в Бушинкан дзю-дзюцу?
- Какие школы боевого искусства изучаются в «Бушинкай Интернэшнл»?

НИКЮ (2-й кю)

КУРУМА НО КАТА

- Тэ гурума

КАТА КАНСЭТСУ НО КАТА

- Они кудаки
- Ката кудаки
- Гедзя дори
- Ура ката ха
- Кугури гьяку

АТЭМИ НО КАТА

- Шуто маваши учи
- Атама атэ

КИХОН БУКИ ДОРИ: ТАНБО ДОРИ

- Шомэн учи - ваки гатамэ танбо дори
- Маваши учи - маваши наге танбо дори / ура-гаэши
- Ура учи - ура удэ осаэ танбо дори / ура-гатамэ

СО ТАЙ ГЭЙКО

- Танбо фури учи – каваши гэри
- Танбо фури учи – осаэ-тэ

ДОПОЛНЕНИЕ

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- Маваши эмпи учи – йоко эмпи учи – хиза гэри – отоши эмпи учи

ХАНДАЧИ ВАДЗА

- Выполнение приемов из стойки на противнике, упавшем на одно колено.
- Выполнение приемов из положения на коленях на противнике, находящимся в стойке.

КИХОН ДОСА

- Ма сутэми нагэ

ЭМБУ

- Аши дори
- Йоко сутэми нагэ

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 80 раз
- Складывания корпуса 80 раз
- Приседания 80 раз

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

КИНРЁКУ

Сила: выполнение приемов на партнере, превосходящем в весе. Выполнение приемов с сопротивлением, бросков на противнике низкого роста.

РИРОН

- Что такое «ката» и «рандори»?
- Основные отличия и преимущества дзю-дзюцу перед другими видами боевого искусства.

ИККЮ (1-й кю)

КИХОН БУКИ ДОРИ: ТАНТО ДОРИ ФУТО

- Хара – котэ гаэши дори
- Хара – сото бараи дори
- Куби омотэ – удэ осаэ кири вадза
- Куби омотэ – ура катаха
- Куби ура – ваки гатамэ (тачи вадза, нэ вадза)
- Хидари ваки (сото) – о сото отоши
- Миги ваки (сото) – котэ наге
- Миги ваки (учи) – хидзи кансэтсу дори
- Уширо гоши куби дзимэ – ирими отоши
- Уширо куби уватэ дори – гьяку ура удэ осаэ

СО ТАЙ ГЭЙКО

- Танто фури учи – каваша гэри
- Танто фури учи – осаэ-тэ

НЭ ВАДЗА: СОКУ КАНСЭТСУ НО КАТА

- Ашикуби дзимэ
- Соку маваша
- Соку гарами
- Сотوماки ашикуби дзимэ
- Гьяку соку маваша

АТЭМИ ВАДЗА

- Нукитэ цуки
- Тохо цуки
- Тодомэ вадза: фумикоми

ДОПОЛНЕНИЕ

КАТАТЭ ВАДЗА

- Выполнение боевой техники одной рукой (без помощи второй руки).

КИХОН ДОСА

- Тэ гурума
- Ката кансэту

ЭМБУ

- Ма сутэми нагэ

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 90 раз
- Складывания корпуса 90 раз
- Приседания 90 раз

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

КОО

Координация: выполнение одинаковой или разной техники в разных направлениях (против 2-4 поочередно атакующих ассистентов) на высокой скорости.

РИРОН

- Уровни овладения знаниями Школы.
- Основные принципы выполнения технических действий Бушинкан дзю-дзюцу.

ШОДАН-ХО

УКЭМИ НО КАТА

- Уширо отоши укэми
- Йоко отоши укэми
- Гьяку маэ кайтэн
- Мутэ маэ кайтэн
- Коноха укэми

СУТЭМИ НАГЭ НО КАТА (БАСАМИ ВАДЗА)

- Аши басами
- Кани басами

КИХОН БУКИ ДОРИ: ТАНТО ДОРИ

- Шомэн учи – котэ гаэши дори
- Маваши учи – атэми отоши
- Ура учи – ура удэ осаэ дори
- Агэ цуки – котэ ори дори
- Чоку цуки – ваки гатамэ дори

ТАНБО ДОРИ

- Каннуки дори
- Хикидасу

КАМАЭ НО КАТА

- Дай-дзёдан но камаэ

АТЭМИ ВАДЗА

- Кансэцу сото гери
- Кансэцу учи гери

ГОШИН-ПО ШИМЭ НО КАТА

- Мэдзимэ
- Докко дзимэ
- Кинтэки дзимэ
- Нодо дзимэ
- Мими нэдзири

ДОПОЛНЕНИЕ

ЭМБУ

- Ката кансэtsу
- Тэ гурума

РЭНТАЙХО

- Отжимания от пола 100 раз
- Складывания корпуса 100 раз
- Приседания 100 раз

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ХАНДО

Реакция: выполнение техники самообороны при неизвестной атаке (стоя спиной к ассистенту и поворачиваясь по команде экзаменатора).

ДЗИКУРЁКУ

Комплекс специальных упражнений функциональной тренировки высокой интенсивности (нагрузка в зависимости от возраста и состояния тестируемого. Проводится в отдельный день)

РИРОН

- Понятие о физическом теле (системы организма и их функции).
- Основные вехи становления дзю-дзюцу, как вида боевого искусства.

ШОДАН (1-й дан)

ШОДАН ОСАЭ ВАДЗА

- Хидзи кансэту но ката
- Котэ кансэту но ката / удэ нобаши хидзи осэ
- Ката кансэту но ката

КИХОН БУКИ ДОРИ: ТАНТО ДОРИ

- Шомэн учи – удэ гарами дори
- Маваши учи – уширо удэ гарами дори
- Ура учи – котэ гарами дори
- Агэ цуки – ура ката-ха дори
- Чоку цуки – котэ ори дори

БУШИНКАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ КАЭШИ НО КАТА (НАГЭ КАЭШИ)

- О сото отоши – хики аши
- Дэ аши бараи – нами аши
- Тай отоши – тоби аши
- О учи гари – агэ аши
- Сэои нагэ – сури гоши

БУШИНКАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ ОКУ НО КАТА ШОДАН (ОСАЭ ВАДЗА)

- Ваки гатамэ - Котэ маваши - Котэ гаэши - Они кудаки - Ура катаха

КАППО

- Кин катсу шодан
- Кокью катсу шодан

ДОПОЛНЕНИЕ

ЭМБУ

- Танто дори

ТОКУИ ВАДЗА

Демонстрация избранной техники в собственной вариации или классической форме.

Боевая реализация и мобилизация:

РАНДОРИ

- Поединки по 1-2 минуты с постоянно меняющимися противниками 30 минут.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ТАМЕШИВАРИ

- Отоши учи – 4 см
- Эмпи учи – 4 см

ТАНРЭН

- Тэцухара
- Тэцугоши

ДЗИКУРЁКУ

Скоростная выносливость:

- Отжимания от пола за 1 мин (не менее 60 раз)
- Складывание корпуса (малоамплитудное) за 1 мин (не менее 60 раз)

РИРОН

- Отличия традиционного и современного дзю-дзюцу.
- Основная концепция, на которой базируется дзю-дзюцу как вид боевого искусства.

Шодан шинса: требования к выполнению боевой техники.

Каждое техническое действие выполняется сильно и быстро. При выполнении приемов учитывается возможность атаки второго противника. Соответственно, особое внимание уделяется сохранению «занишин» и правильному «мэцукэ».

В комбинациях, паузы между техническими действиями должны быть минимальными.

НИДАН (2-й дан)

НАГЭ НО КАТА

- Гьяку гоши
- Риотэ гоши
- Ханэ гоши
- Риотэ сэои нагэ
- Моротэ сэои нагэ

КАНСЭТСУ НО КАТА

- Котэ гаэши нагэ
- Котэ хинэри нагэ
- Котэ гарами нагэ
- Сотوماки тэнбин нагэ
- Каннуки нагэ
- Тэнбин нагэ
- Кайтэн нагэ
- Гансэки нагэ

КУБИ КАНСЭТСУ НО КАТА

- Сотوماки куби гатамэ
- Гьяку куби гатамэ
- Хачи маваши

ШИМЭ НО КАТА НИДАН

- Цуккоми дзимэ
- Кэнсуи риотэ дзимэ
- Тохо дзимэ
- Ойяюби дзимэ
- Нукитэ

КИХОН БУКИ ДОРИ: КЭНДЗЮ ДОРИ

- Хара – кэндзю отоши дори
- Мунэ – кэндзю йоко дори
- Мэн – кэндзю агэ дори

ТАНТО ДОРИ

- Мунэ дори шомэн цуки – они кудаки
- Мунэ дори йокомэн цуки – удэ макикоми
- Ката дори мунэ цуки – ваки гатамэ
- Ката дори агэ цуки – ура ката ха
- Эри дори маваши цуки – уширо удэ гарами

НИНИН ДОРИ

- Отоши нагэ
- Фумикоми нагэ
- Бакуро макикоми
- Бакуро нэдзири
- Тай мавари

АТЭМИ ВАДЗА

- Нинин гери

КАППО

- Кин катсу нидан
- Кокью катсу нидан

ДОПОЛНЕНИЕ

ЭМБУ

- Танто дори рэндзоку вадза
- Тай дзюцу рэндзоку вадза

РИРОН

- Сэн дзюцу (тактика школы).
- Причины, историческая и общественная обусловленность развития дзю-дзюцу.

САНДАН (3-й дан)

КОТЭ КАНСЭТСУ НО КАТА САНДАН

- Мунэ котэ гаэши
- Тэкуби отоши
- Содэ макикоми
- Эри дзюдзи
- Гьяку котэ хинэри

ЮБИ КАНСЭТСУ НО КАТА САНДАН

- Юби гьяку
- Сотوماки юби дори
- Риотэ юби нагэ
- Ойяюби гатамэ
- Ойяюби ори

ХОБАКУ ВАДЗА (ИДО ГАТАМЭ ДОРИ)

- Нинин дори рихо
- Ура ката-ха дори
- Котэ ори дори
- Удэ гатамэ (нинин дори)

БУКИ ДОРИ: КЭНДЗЮ ДОРИ

- Коши – тэнкай дори
- Хидари ваки – удэ макикоми
- Миги ваки – тэкуби дори
- Уширо атама – кугури дори
- Йокомэн – каваша дори

НИНИН ДОРИ

- Риоваки гатамэ (дзюдзи отоши)
- Риохидзи макикоми
- Риосодэ макикоми
- Гэкитоцу
- Мавари каваша

ХОДЗЁ ДЗЮЦУ

- Мусуби ва
- Дзюдзи дори (хагаи дзимэ)

КУЗУШИ НО КАТА САНДАН (ХАППО НО КУЗУШИ)

КАППО

- Кокью катсу сандан

ДОПОЛНЕНИЕ

ЭМБУ

- Тай дзюцу каэши вадза

РИРОН

- Понятия «Будзюцу» и «Будо».
- Виды и цели медитации в боевых искусствах.

ЙОНДАН (4-й дан)

КОТЭ КАНСЭТСУ НО КАТА ЙОНДАН

- Гьяку котэ гаэши
- Гьякутэ нагэ
- Котэ макикоми (омотэ, гьяку)
- Омотэ котэ маки
- Дзюдзи готэ (омотэ, ура)

ОРИ НАГЭ НО КАТА

- Сэои кансэтсу нагэ
- Хидзи кимэ нагэ
- Гьяку тэнбин нагэ
- Дзюдзи тэнбин
- Карами нагэ

ХИССАЦУ ВАДЗА: КУБИ КАНСЭТСУ НО КАТА ЙОНДАН

- Сотوماки куби осэ
- Куби агэ
- Риотэ куби кансэтсу
- Гьяку хачи маваши
- Сэбонэ ори

ДЗЮКЭН-ДОРИ

- Иппон мэ
- Нихон мэ
- Самбон мэ

КОГЭКИ ВАДЗА (формы атаки)

Тачи вадза (атака в стойке)

1. Кататэ дори
2. Риотэ дори
3. Риотэ дори – хиза гэри
4. Мунэ дори
5. Мунэ дори – дзёдан цуки
6. Риомунэ дори
7. Риомунэ дори – хиза гэри
8. Риомунэ дори – атама атэ
9. Ката дори
10. Ката дори – дзёдан цуки
11. Маэ уватэ
12. Маэ шитатэ
13. Куби дзимэ
14. Ками дори
15. Уширо ками дори
16. Уширо ката дори
17. Уширо ката дори – дзёдан цуки
18. Уширо риоката дори (толчек)
19. Уширо риотэ дори
20. Уширо шитатэ
21. Уширо уватэ
22. Йоко сотомаки куби дзимэ
23. Сотомаки куби дзимэ
24. Уширо куби дзимэ
25. Дзёдан цуки
26. Чудан цуки
27. Дзёдан учи
28. Нирэн цуки
29. Чудан гэри
30. Дзёдан гэри

Кизаи вадза (атака на стуле)

1. Йоко когэки: ура учи
2. Маэ когэки: кэкоми

Нэ вадза (атака сидя верхом на лежащем)

1. Дзёдан цуки
2. Куби дзимэ

Ханми хандачи вадза (атака лежащего из стойки)

1. Чудан гэри
2. Дзёдан гэри
3. Отоши цуки

ГОШИН-ПО АТЭ ВАДЗА

ИККЭН ВАЗА

1. Ура учи (шүто)
2. Мавашу фури учи (хайто)
3. Мавашу учи (шүто)
4. Уширо кинтэки учи (шүто)
5. Уширо эмпи учи
6. Гьяку хидзи учи
7. Аге учи (тэйшо)
8. Тоху цуки
9. Нукитэ (мэ цуки)
10. Хиратэ (мими учи)
11. Атама атэ
12. Кинтэки гери
13. Кансэцу сото гери
14. Кансэцу учи гери
15. Уширо фуми гери

КУМИТЭ ВАЗА

1. Джун цуки
2. Гьяку цуки
3. Ура цуки
4. Мавашу цуки
5. Уракен хиза учи
6. Уракен шомэн учи
7. Мавашу эмпи учи
8. Йоко эмпи учи
9. Отоши эмпи учи
10. Мае хиза гери
11. Мавашу хиза гери
12. Мае гери
13. Мавашу гери
14. Йоко гери
15. Уширо гери

ТОДОМЭ ВАЗА

1. Отоши учи
2. Отоши цуки
3. Фумикоми

ГОШИН ДЗИМЭ ВАЗА

1. Мэдзимэ
2. Докко дзимэ
3. Кинтэки дзимэ
4. Нодо дзимэ
5. Мими нэdziри

АКРОБАТИКА

Комплекс из 8 базовых движений

1. **Мае кайтен** – кувырок вперед в группировке
2. **Тоби кайтэн** – полет кувырок
 - a. Нага кайтен – полет кувырок в длину
 - b. Така кайтен – полет кувырок в высоту

*Рэн-кайтен – серия кувырков
Нага→Ко-кайтен – серия «длинный-короткий» кувырок
Нага→Така-кайтен – серия «длинный –высокий» кувырок
Усиро-кайтен→Мае-кайтен – серия кувырков вперед-назад*

Мутэ кайтен – кувырки без помощи рук

3. **Усиро кайтен** – кувырок назад в группировке
4. **Усиро оки агари** – выход в стойку кувырком назад

5. **Атама-кайтен** – переворот вперед через голову
6. **Саю оки огари** – подъем-разгибом

7. **Дайсярин** – «колесо» переворот через руки в боковой плоскости
8. **Мавари-тэнтэ** – «рондат» переворот с поворотом на 180 градусов вокруг продольной оси

*Дайсярин→Кайтэн – «колесо-кувырок»
Мавари-тэнтэ→Усиро-оки агари – «рондат»-выход в стойку кувырком
назад*

УКЕМИ НО КАТА СОТАЙ ДОСА

(8 парных упражнений для обучения методам самостраховки при падении)

1. Рёаси дори маэ укэми – самостраховка при падении вперед при рывке за ноги
2. Рёаси дори усиро укэми - самостраховка при падении назад при рывке за ноги
3. Маэ кайтэн укэми – самостраховка диагональным кувырком через партнера с касанием руки
4. Маэ кайтэн укэми мутэ – самостраховка диагональным кувырком через партнера без захвата
5. Усиро укэми – самостраховка при падении на спину через партнера
6. Усиро кайтэн укэми – самостраховка кувырком назад через партнера
7. Кататэ дори тоби кайтэн укэми – самостраховка прыжком вперед при захвате рукой
8. Риосодэ дори тоби йоко укэми – самостраховка при падении на бок при высекании

ТАЧИ АГАРУ

(подъемы в стойку из положения лежа)

1. Йоко кайтэн оки агари
2. Сасаэ оки агари
3. Мавари оки агари

СТАДИИ ОСВОЕНИЯ БУШИНКАН ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Используя опыт древних направлений боевого искусства, Бушинкан Дзю-Дзюцу включает в себя несколько основных ступеней овладения и осознания боевой техники: «шодэн» - первая передача знаний, «чудэн» - средняя передача знаний и «окудэн» - глубокая передача знаний. Полное овладение принципами и практикой Школы, традиционно называется «кайдэн» - полной передачей.

ШОДЭН *Первая передача*

入門

НЮМОН

Уровень овладения базовой техникой.

Раздел «шодэн» включает овладение основными техническими приемами Бушинкан Дзю Дзюцу, простыми способами их комбинирования и реального применения в атаке и обороне. Овладение первым уровнем в боевом искусстве Бушинкан может быть определено, как обучение простым реакциям на простые действия и может соответствовать техническому уровню «шодан». На этом этапе ученик получает право носить черный пояс. Путь от белого пояса к черному символизирует заполнение изначальной пустоты знаниями и техническими навыками.

Передача «шодэн», которая может быть получена после аттестации на первый дан называется «нюмон» - входные ворота, введение. Она включает в себя рекомендации по дыхательным упражнениям и начальной форме медитации, а также четкое разъяснение основных принципов выполнения основных технических действий. Кроме того получают начальные знания по работе с жизненно-важными или болевыми точками.

Сроки получения передачи определяются шиханами Школы и не привязаны к срокам технической аттестации.

Передача шодэн включает в себя следующие разделы:

- Кюсё – воздействие на точки: (Дай Иккё 25; Дай Никкё 5; Дай Санкё 5)
- Мокусю – медитация
- Кокью-Хо – методы дыхания
- Бушинкан Сэйхо: Тайсо – гимнастические упражнения

ЧУДЭН **Средняя передача**

武心

БУШИН

Уровень овладения продвинутой техникой и вариантами её изменения.

Уровень «чудэн» предполагает спонтанное реагирование на изменяющуюся ситуацию. Демонстрируя технические разделы этого уровня, адепт Бушинкан Дзю-Дзюцу проводит атакующие действия, которые останавливаются или трансформируются противником. В зависимости от останавливающих или контратакующих действий противника, достигший уровня «чудэн», не останавливаясь, видоизменяет свою атаку, комбинируя, таким образом, несколько технических действий. При демонстрации техники этого уровня особенно важно показать понимание принципа «нагарэ» - возможность плавно перейти с одного технического действия на другое, подстраиваясь под движения противника. Основой этого раздела Школы является неразрывность комбинации и свободное реагирование на неожиданное изменение первоначально запланированной ситуации. Также в технический арсенал этого раздела входит большое количество контрприемов «каэши вадза», как способов защиты и противодействия различным атакам противника.

В школе Бушинкан, достижение «чудэн» соответствует техническому уровню «йондан» - 4-й дан. На этом уровне он после специального курса и передачи знаний может получить уровень «шихан-дай» что дает ему право носить красно-черный пояс. Черная часть говорит о продолжающейся работе над техникой боевого искусства. Красная часть пояса символизирует зажженный огонь сердца, т.е. внутреннюю силу и духовность, которые активно развиваются на этом уровне овладения мастерством.

Передача «чудэн» называется «бушин». Она включает в себя разъяснение принципов работы с центром и различные тонкости выполнения технических действий, тактические приемы, а также некоторые важные теоретические знания, включая принципы методики обучения. Кроме этого получают более глубокие знания по работе с жизненно-важными или болевыми точками.

Передача чудэн включает в себя следующие разделы:

- Кюсё – воздействие на точки: (Дай Иккё 3; Дай Никё 7; Дай Санкё 5)
- Хаппо но Суюхо – восемь защитных действий
- Хэн но Тэ – изменения ладоней
- Тандэн Дори – захват центра
- Сэн Дзюцу – тактические приемы для схватки

ОКУДЭН
Глубокая передача

不動心

ФУДОШИН

Программирование противника на выполнение заданных технических действий.

Уровень «окудэн» в боевом искусстве Бушинкан предполагает умение вызвать атаку противника в определенное место или заставить его защищать определенную часть тела нужным вам образом. Неожиданное для противника раскрытие своей обороны, как правило, вызывает у него естественную реакцию атаковать "незащищенное" место. Заранее зная место атаки, и примерно представляя ее форму, достигший уровня «окудэн» может контратаковать любым простым техническим действием из арсенала Школы. Также можно сознательно создать ситуацию, при которой у противника сложится впечатление, что адепт попадает на выполнение какого либо приема. В этом случае можно отдать противнику конечность или часть тела для проведения захвата или удара или создать удобные для этого условия. Определив заранее захват или другую форму атаки, который попытается провести противник, можно использовать его в своих целях, контратакуя любой удобной в этом случае техникой.

В Школе Бушинкан, овладение «окудэн» называется «фудошин» и соответствует техническому уровню «рокудан» - 6-й дан. На этом этапе он может получить титул «ренши» и красно - белый пояс, символизирующий возврат к светлому началу, данному человеку при рождении, т.е. духовное очищение и постоянно горящий внутренний огонь.

Передача «окудэн» включает в себя глубокие знания по работе с точками, ряд рекомендаций по психофизическим практикам, отдельные тонкости увеличивающие эффективность при выполнении приемов и некоторые теоретические и практические знания.

Передача окудэн включает в себя следующие разделы:

- Кюсё – воздействие на точки (Дай Санкё 15)
- Бушинкан Сэнрихо – методы психофизической подготовки

