Аттестация по кендо

 Решение о принятие участия в аттестации каждый кандидат принимает самостоятельно исходя из личной самооценки своих умений и возможностей, тренер в данном решении советов не дает.

 **Заявиться можно на любой кю.**

 С собой необходимо иметь – заполненный аттестационный листок, который получают заранее у тренера при оплате экзамена, синай без явных повреждений, бокуто, тэнугуи.

 С момента получения настоящей информации все желающие и подготовившиеся к экзамену могут начинать процедуру оплаты и регистрации у своего тренера.

 **Экзаменационный взнос составляет 300 руб.**

ПРОГРАМА ЭКЗАМЕНА

**9 кю**

|  |
| --- |
| Теоретическая часть1. Счет до 10:

(ич, ни, сан, си, го, рок, сич, хач, кю, дзю)1. Основные части синая:

(цука, цуба, цуба-домэ, цуру, кенсэн, накаюи, моноучи); 1. Основные части боку-то:

(цука, цуба, синоги, кисаки, ёкотэ, моноучи);1. Основные части формы:

(кейкоги: мунэ-химо, хакама: хакама-оби, коши-ита). |
| Практическая часть1. Ритсу-рэй (поклон стоя), Сэйдза (сесть), Дзарэй (поклон сидя), Мокусо (закрыть глаза, успокоить разум, настроить дыхание), Татэ (встать).
2. Саге-то (стоя с боку-то в опущенных руках), Ритсу-рэй (поклон стоя), Тай-то (стоя с боку-то у пояса), Камаэ (основная стойка кендо), Сонкё (ритуальное приветствие в приседе), Осамэ-то (убрать меч в воображаемые ножны).
3. Окури-аси (приставной шаг) и Аюми-аси (попеременные шаги) с синаем.
4. Повороты на месте с синаем.
5. Фумикоми-аси (штампующий шаг), стоя на месте.
6. Дзёге-бури (махи синаем с Окури-аси).
 |

**8 кю**

1. Сури-аси (быстрые приставные шаги) с разворотом с синаем.
2. Фумикоми-аси + Сури-аси с синаем с цуки.
3. Кукан дототсу (удары по воздуху): Мэн, Котэ, До на один шаг на 3 счета.
4. Кукан дототсу (удары по воздуху): Саю-мэн (удары в мэн сбоку) на один шаг на 2 счета.
5. Рэй-сики (ритуал) в паре.
6. Хая-субури (удары по воздуху с прыжком) 30 раз.

**7 кю**

1. Мэн, Котэ, До на 1 счет.
2. Саю-мэн (3 шага вперед и назад).
3. Тобикоми-мэн кукан датотсу (удар Мэн по воздуху с проходом) и разворот.
4. 1, 2 кихон с бокуто.
5. Разобрать и собрать синай.

**6 кю**

1. Тобикоми-мэн, котэ, до по синаю.
2. Кихон 1 -5.
3. Повязать тэнугую.
4. Одеть доспех, правильно сложить форму.

**5 кю**

1. Кирикаеси.
2. Мэн, котэ, до по мотодачи.
3. Весь кихон.
4. Чисай-мэн по мотодачи.