

**Здравствуйте!**

**В это файле мы рассмотрим  
кольцовку**

**КИХОНА НА МЕСТЕ (на 10 кю)**



**Исходное положение:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;
- спина прямая;
- взгляд направлен вперед



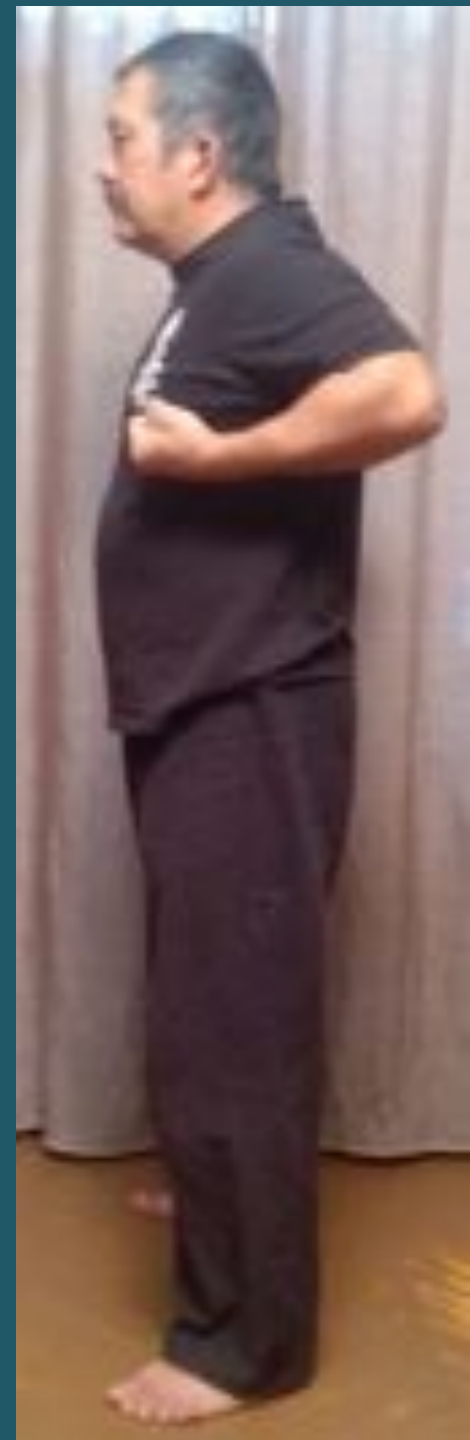
## **Промежуточная стойка для выполнения ударов руками:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты, соединены вместе**



**Подготовительная стойка  
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





**Удар в голову двумя руками (верхний уровень):**

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять





**Подготовительная стойка  
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



**Удар в туловище  
двумя руками (в  
средний уровень):**

- кулаки вместе;**
- спина прямая;**
- удар выполнять  
резко, с усилием,  
фиксировано;**
- смотреть вперед;**
- равновесие не  
терять;**
- бить в область  
солнечного  
сплетения**





## **Подготовительная стойка для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





**Удар в туловище  
двумя руками (в  
нижний уровень):**

- кулаки вместе;**
- спина прямая;**
- удар выполнять  
резко, с усилием,  
фиксировано;**
- смотреть вперед;**
- равновесие не  
терять;**
- бить в область  
мочевого пузыря**





**Подготовительная стойка  
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**

**Удар в голову  
одной рукой  
(верхний  
уровень):**

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- - бить правой рукой;
- - лева прижата к туловищу





## **Подготовительная стойка для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



## Удар в туловище одной рукой (средний уровень):

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- бить левой рукой;
- правая прижата к туловищу;
- удар наносить в область солнечного сплетения



**Подготовительная стойка  
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**

**Удар в туловище  
одной рукой  
(нижний уровень):**

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- бить правой рукой;
- левая прижата к туловищу;
- удар наносить в область мочевого пузыря





## **Промежуточная стойка для начала выполнения блоков:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты;**
- руки согнуты в локтевых суставах;**
- плечо и предплечье касаются друг друга**





**Подготовительная стойка  
для выполнения блока от  
удара по голове:**

- правая рука согнута в локтевом суставе, в вертикальном положении;**
- левая рука согнута в локтевом суставе, в горизонтальном положении, кулак прижат к локтю правой руки;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





## **Блок от удара по голове:**

- выполнять левой рукой;
- левое плечо вперед, туловище развернуть на 45 градусов;
- кулак левой руки находится выше головы, смещен вперед от вертикальной плоскости голова-туловище-ноги;
- правая рука прижата к боковой части туловища
- спина прямая;
- блок выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять





**Подготовительная стойка  
для выполнения блока от  
удара в пах:**

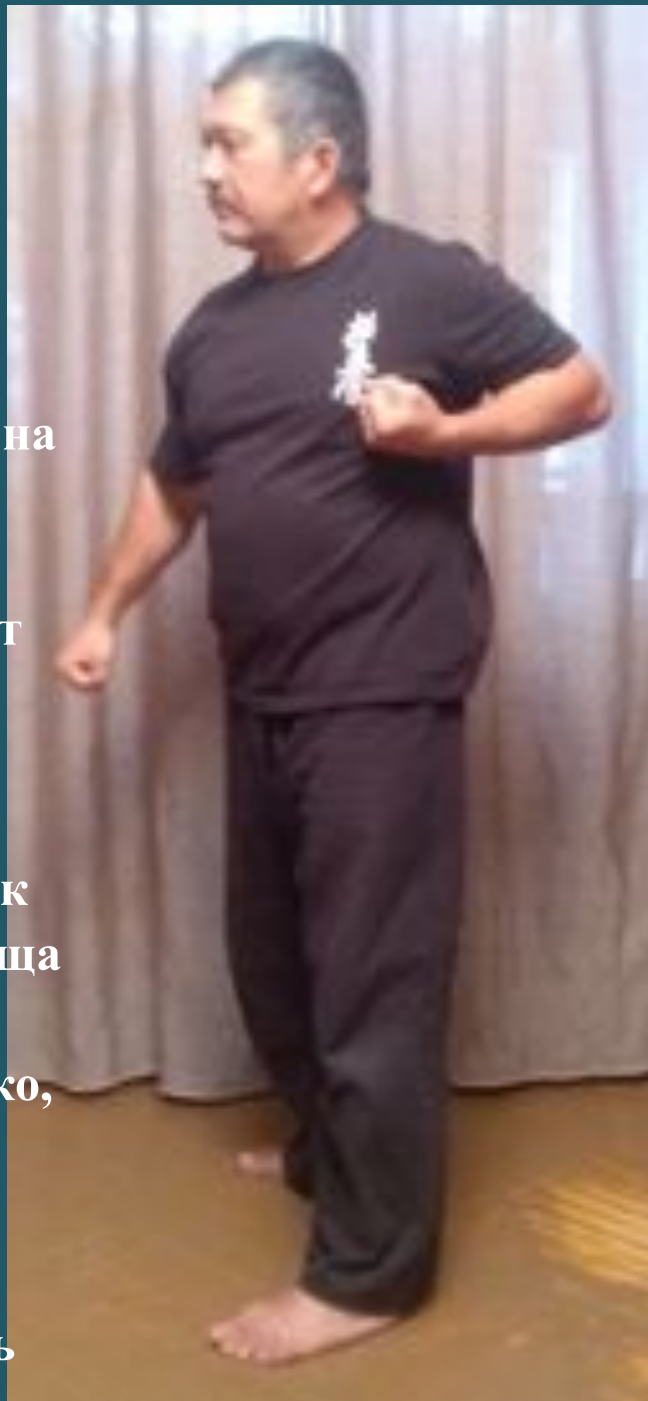
- правая рука согнута в локтевом суставе, кулак прижат к плечевому суставу левой руки;**
- левая выпрямлена в положении вперед-вниз;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





## **Блок от удара в пах:**

- выполнять правой рукой;
- левое плечо назад, туловище развернуть на 45 градусов;
- кулак правой руки смещен вперед-вниз от вертикальной плоскости голова-туловище-ноги;
- левая рука прижата к боковой части туловища
- спина прямая;
- блок выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять





**Подготовительная стойка  
для начала выполнения  
ударов ногами:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;
- спина прямая;
- взгляд направлен вперед;
- плечи опущены;
- кулаки крепко сжаты;
- руки согнуты в локтевых суставах;
- плечо и предплечье касаются друг друга



## **Удар коленом в туловище:**

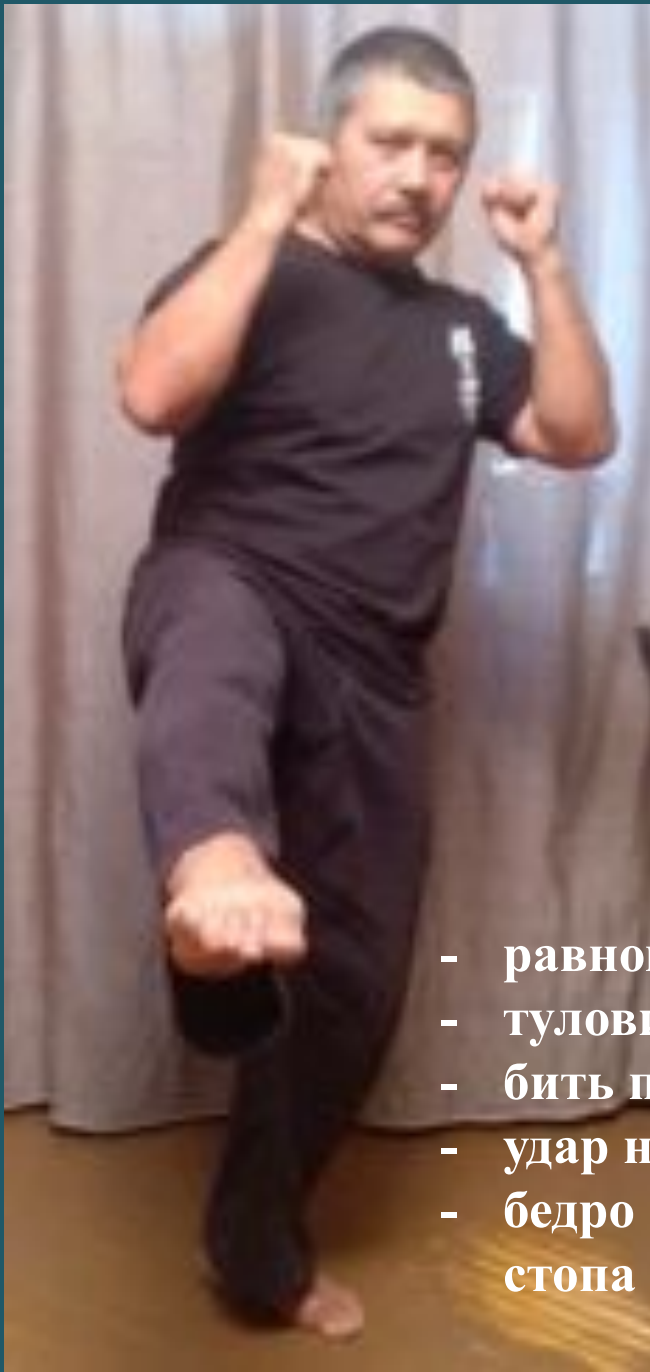
- **руки защищают голову и туловище;**
- **туловище отклоняется незначительно назад;**
- **удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;**
- **смотреть вперед;**
- **равновесие не терять;**
- **туловище развернуть на 45 градусов;**
- **бить левой ногой;**
- **удар наносить в живот;**
- **бедро левой ноги тянется вперед, стопа согнута**





## **Подготовительная стойка для начала выполнения ударов ногами:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты;**
- руки согнуты в локтевых суставах;**
- плечо и предплечье касаются друг друга**



## **Удар ногой в пах:**

- руки защищают голову и туловище;
- туловище отклоняется незначительно назад;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;

- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- бить правой ногой;
- удар наносить в пах;
- бедро правой ноги тянется вперед, стопа согнута





## **Исходное положение:**

- после выполнения кихона , не забываем поклониться**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед**

**Удачи всем в освоении КИХОНА.**

**Спасибо за внимание**

