



Укеми	Тай сабаки
<ul style="list-style-type: none">● Мая укеми (сидя/стоя/стоя остаться на боку)● Уширо укеми (сидя/стоя)● Укеми через партнера	<ul style="list-style-type: none">● Ханми но хенко● Тэнкан● Иrimi тэнкан● Мая / уширо цуги аши (на 1 шаг)● Мая / уширо цуги аши (на 2 шага)● Мая цуги аши иrimi тэнкан
Шико	
<ul style="list-style-type: none">● Мая шико (3 шага разворот, шаг разворот)● Уширо шико	

Тай джитсу		Буки ваза
КИХОН <ol style="list-style-type: none">1. Кататэ дори Тэйнохенко2. Кататэ дори Кокю хо3. Рио катэ дори Икке (омотэ/ура)4. Кататэ дори Шихо наге (омотэ/ура)5. Кататэ дори Котэгаеши6. Коса дори Котэгаеши7. Цки чудан Котэгаеши (котэгаеши выполняется с высоким падением)	ХЕНКО <ol style="list-style-type: none">1. Муно дори (контроль большого пальца с упором локтя в пол)2. Толчек в грудь (контроль кисти с упором локтя в пол)3. Борцовский захват за шею	БОКЕН <ul style="list-style-type: none">● 1 субури (справа/слева)● 4 субури● Дзенго гири, Шико гири, Хаппо гири
КОКЮ НАГЕ <ol style="list-style-type: none">1. Кататэ дори	ДЗЮИ ВАЗА <ol style="list-style-type: none">1. Цки чудан Котэгаеши против двоих (по 30 секунд)	ДЖО <ul style="list-style-type: none">● 1-5 субури ТАНТО <ul style="list-style-type: none">● Цки чудан Котэгаеши

Атэми ваза	ОФП
ЛАПЫ <ul style="list-style-type: none">● Прямой удар в голову (передней рукой, задней рукой)● Прямая двойка в голову (на два счета, на один счет)● Серия: прямая двойка в голову лоу кик ПАДЫ <ul style="list-style-type: none">● Лоу кик	<ul style="list-style-type: none">● Низкая планка (1 минута)● Пресс (30 раз)● Низ спины (30 раз)● Отжимания (50 раз)● Приседания (ноги широко, ноги на ширине плеч по 20 раз)● Выпады (20 раз)