

КУЗУШИ НО КАТА (выведения из равновесия)

- МАЭ КУЗУШИ (вперед)
- УШИРО КУЗУШИ (назад)
- ЙОКО КУЗУШИ (миги/хидари) (вправо/влево)
- НАНАМЭ МАЭ КУЗУШИ (миги/хидари) (вправо-вперед/влево-вперед)
- НАНАМЭ УШИРО КУЗУШИ (миги/хидари) (вправо-назад/влево-назад)

АШИ НАГЕ НО КАТА (подножки)

- О СОТО ОТОШИ (обычная подножка)
- О СОТО ГАРИ (отхват, «удар серпом»)
- О СОТО ГУРУМА (подножка под две ноги)
- О УЧИ ГАРИ (зацеп голени изнутри, под разноименную ногу)
- ТАИ ОТОШИ (передняя подножка)

ЮБИ КАНСЭТСУ НО КАТА (болевые на пальцы)

- Юби отоши дори (рычаг пальцев движением вниз)
- Юби агэ дори (рычаг пальцев движением вверх)
- Юби сакэ дори (разрыв пальцев)
- Ойя гороши (сжатие согнутого большого пальца)
- Ко гороши (выкручивание мизинца)

НЭ ВАДЗА: ТАТЭ ОСАЕ ГИХО

- УДЭ ХИШИГИ ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ (руками толкают)
- УДЭ ГАРАМИ (защита руками от ударов)
- ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ, КОСОКУ ДОРИ (удар при повороте) /АТЭМИ ВАДЗА (от ударов, удушения)

ДОПОЛНЕНИЕ:**РЭНДЗОКУ ВАДЗА**

- КОГЭКИ (какая-то атака) - УКЭ ВАДЗА (какая-то защита) – АШИ НАГЕ – ХИКИ ОТОШИ –ТАТЭ ОСАЭ –ТАТЭ ОСАЭ ГИХО (выполнение техник верхом) (атаки, страховки, подножки)

АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА

- САНЭРИ (три раза) (ДЗУН - ГЬЯКУ - ДЗУН, ЦУКИ - ГЬЯКУ – ЦУКИ)
- НИРЭН ЦУКИ НУСУМИ АШИ – ДЗУН ГЕРИ (ХИЗА ГЕРИ)
- НИРЭН ЦУКИ - ГЬЯКУ ГЕРИ (ХИЗА ГЕРИ)

АТЭМИ ВАДЗА (удары)

- НЭ ВАДЗА МАВАШИ ГЭРИ (боковой удар ногой в положении на боку, на спине)

СО ТАЙ ГЕЙКО (тренировка в паре)

- ХАРА ОСАЭ ДОСА (позиция с давлением на живот и защита от этого 30 сек., 1 мин.)

РЭНТАЙХО

Отжимания от пола 30 раз

Складывания корпуса 30 раз

Приседания 30 раз

РИРОН

Кто создатель и главный учитель Бушинкан дзю-дзюцу? (Евгений Анатольевич Радишевский)

Как называется организация, в которой изучается Бушинкан дзю-дзюцу? (Бушинкай Интернешнл)