

**НУКИ НО КАТА (освобождение от захватов)**

- КАТАТЭ ДОРИ (ГЪЯКУ ХАНМИ) - ВА НУКИ (захват за разноименную руку с прижиманием-освобождение вращением предплечья).
- КАТАТЭ ДОРИ (АЙ ХАНМИ) - МАКИ НУКИ (захват за одноименную руку с тягой на себя-освобождение от захвата входом).
- МОРОТЭ ДОРИ - ЦУКИ НУКИ (захват двумя руками за одну руку с тягой на себя-освобождение входом, срыв ударом вниз, удар локтем вверх).
- РИОТЭ ДОРИ ЧУДАН - АГЕ НУКИ (захват за две руки сверху-освобождение режущим движением вверх).
- РИОТЭ ДОРИ ДЗЕДАН - КИРИ НУКИ (захват за две руки снизу-освобождение режущим движением вниз).
- СОДЭ ДОРИ - МАКИ НУКИ (захват за плечо-освобождение режущим движением вниз).
- УШИРО РИОТЭ ДОРИ - ДЗЮДЗИ НУКИ (захват за две руки сзади-освобождение перекрещиванием рук с режущим движением вниз).
- УШИРО РИОКАТА ДОРИ - МАВАРИ НУКИ (выталкивание-освобождение круговым движением).
- УШИРО КУБИ ДЗИМЭ - НЭДЗИ НУКИ (захват за шею сзади, сбоку с тягой на себя - освобождение скручиванием тела).
- УШИРО ШИТАТЭ ДОРИ - КЮСЁ НУКИ (обхват за туловище сзади под руками-освобождение болевым воздействием на локоть и кисть).

**АТЭМИ НО КАТА (удары)**

- УРА ШУТО УЧИ (ребром ладони наотмашь)
- ХИРАТЭ МИМИ УЧИ (удар по ушам)
- УШИРО КИНТЭКИ ШУТО УЧИ (удар в пах, ребром ладони)
- ГЪЯКУ ЭМПИ УЧИ (локтем снизу-вверх)
- УШИРО ЭМПИ УЧИ (локтем назад)
- МАЕ ХИЗА ГЭРИ (коленом вперед)
- КИНТЭКИ ГЭРИ (хлесткий удар ногой в пах)
- УШИРО ФУМИКОМИ (задний, топчущий удар ногой)

**ШИН БОГИ: ГОШИН НО**

- СУРИ УКЭ (блок-защита скользящим локтем)
- СУНЭ УКЭ (блок-защита согнутой в колене ногой, голенью)
- ХИЗА ДОМЭ (блок-защита, упор коленом в грудь)
- СОКУ ДОМЭ (блок-защита, упор ступней в бедро)
- СОКУ УКЭ (блок-защита ногой в положении лёжа)

**ШИМЭ ВАДЗА**

- ДО ДЗИМЭ (сдавливание почек)
- ДЗЮДЗИ ДЗИМЭ (удушающий захватом отворотов)

### **АШИ ДАОШИ ВАДЗА (выталкивания и опрокидывание)**

- КАКАТО ДАОШИ (толчок пяткой в положении на спине)
- АШИ КАНСЭТСУ (выталкивание ребром стопы в положении на боку)
- АШИКАГЭ НАГЭ (АШИ ГУРУМА) (зацеп одной ногой выталкивание другой ноги уке и опрокидывание)

### **ТАЧИ АГАРУ ВАДЗА (подъём в стойку)**

- СОСАЭ ОКИ АГАРИ (от ползания в сторону «подставка»)
- УШИРООКИ АГАРИ (кувырок назад с подъёмом в стойку)

**ДОПОЛНЕНИЕ:**

### **РЭНДЗОКУ ВАДЗА**

- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом) – ХАСИ НАГЕ (сброс мостом) или ДО ДЗИМЭ (сдавливание) – ДО ДЗИМЭ КУДАКИ (разрыв гарда с выходом в стойку, разрушение атаки) / ТАЧИ АГАРУ – АШИ ДАОШИ (выталкивания пяткой)
- О СОТО ОТОШИ (подножка) – ХИКИ ОТОШИ (тяга вниз) – ТАТЭ ОСАЭ (сесть верхом) – УРА ГАЕШИ - УШИРО КАКАЭ (бэк маунт)

### **АТЭМИ РЭНДЗОКУ ВАДЗА**

- КИХОН ИДО (человек в движении): ДЗУН ЦУКИ, ГЬЯКО ЦУКИ
- НИРЭН ЦУКИ(два раза) (НУСУМИ АШИ)
- ГЬЯКУ ЦУКИ – НУСУМИ АШИ - ДЗУН ГЭРИ

### **АТЭМИ ВАДЗА**

- СУВАРИ ВАДЗА МАЭ ГЭРИ (на месте и с подъёмом в стойку)
- НЭ ВАДЗА АТЭМИ (из всех осаэ) изучается после 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 джиу-джитсу?

Какие пояса в Бушинкан дзю-дзюцу?