

TSG

KICKBOXING SYLLABUS

Красный пояс

STANCES	Фудо Дачи Кумитэ Дачи
STRIKES	Ои Цуки Гяку Цуки Маваси Учи
BLOCKS	Шотэй Укэ Гедан Барай Гедан Хиджи Укэ Агэ Хиджи Укэ Котэ Укэ Сунэ Укэ Сунэ/Котэ Укэ
KICKS	Мае Хиза гери Маваси Хиза Гери Мае Гери Гедан Маваси Гери Учи Момо Гери
CONTROL POSITIONS	Neck Clinch (захват руками за шею)
COMBINATIONS	5 комбинаций
SPARRING	5 Раундов по 2 минуты

The minimum active training time in grade is six months.

Синий пояс

STRIKES	Шита Цуки Дзедан Агэ Учи
BLOCKS	Дзедан Джуджи Укэ Шотэй/Котэ Укэ
KICKS	Чудан Маваси Гери Дзедан Маваси Гери Уширо Гери Чудан Какато Гери (стоппинг) Уширо Маваси Гери
COMBINATIONS	5 Комбинаций
SPARRING	5 Раундов по 2 минуты

The minimum active training time in grade is six months.

Желтый пояс

STRIKES	Дзедан Уракен Йоко Учи
BLOCKS	Осаэ Укэ
KICKS	Йоко Гери Дзедан Учи Гери
COMBINATIONS	5 Комбинаций
SPARRING	7 Раундов по 2 минуты

The minimum active training time in grade is six months.

Зеленый пояс

KICKS	Тоби Хиза Гери
BOBBING AND WEAVING	Bobbing - нырок под руку Weaving – уклон в сторону от удара
COMBINATIONS	7 Комбинаций
SPARRING	8 Раундов по 2 минуты

The minimum active training time in grade is six months.

Коричневый пояс

Techniques and Combinations from previous grades.

STRIKES	Ура Уракен Уширо Маваси Учи
COMBINATIONS	8 Комбинаций
SPARRING	10 Раундов по 2 минуты

The minimum active training time in grade is six months.

Черный пояс

SPARRING	15 Rounds
-----------------	-----------

Техника и комбинации предыдущих уровней.

Improved knowledge and ability

Competition experience

The minimum active training time in grade is six months.