

ТЕОРИЯ ПО КАРАТЭ:

- 1. Как называются все виды восточной самообороны?**
Будо – «Путь Искусства Защиты».
- 2. Как называется Будо которое ты изучаешь?**
Каратэ – «искусство пустой руки». Вид самообороны, зародившийся на Окинаве.
- 3. Как называется стиль каратэ который ты изучаешь?**
Шорин-рю – стиль Шаолиня, стиль самообороны, сформировавшийся на Окинаве путём слияния местных искусств боя и китайского монастыря «Шаолинь», самый древний стиль каратэ.
- 4. Кто считается основателем стиля Шорин-рю?**
Великий мастер Чётоку Киян, собравший воедино знания лучших семейных школ Шорин-рю.
- 5. Как называется школа каратэ которую ты изучаешь?**
Сэйбукан – «Школа Святого Искусства Защиты».
- 6. Кто основатель школы Сэйбукан?**
Канчо Зенрё Шимабукуро 10-й Дан.
- 7. Когда и где была зарегистрирована школа Сэйбукан?**
В июле 1962 года на Окинаве.
- 8. Как называется международная организация объединяющая Сэйбукан Каратэ разных стран Мира?**
Международная Ассоциация Окинавского Шорин-рю Сэйбукан Каратэ.
- 9. Кто патриарх Сэйбукан Каратэ в наше время?**
Ханши Зенпо Шимабукуро 10-й Дан (Окинава, г. Чатан).
- 10. Кто главный инструктор Сэйбукан Каратэ Европы?**
Кёши Джамал Меасара 8-й Дан (Германия, г. Кельхайм).
- 11. Кто главный инструктор Сэйбукан Каратэ России?**
Сэнсэй Анатолий Александрович Митрофанов 4-й Дан, (Россия, г. Великий Новгород).
- 12. Когда Всемирный День Каратэ?**
25 октября, так как 25 октября 1936 года великими окинавскими мастерами Будо решено было боевое искусство Окинавы назвать - *Каратэ* – «Пустая Рука».
- 13. Когда День рождения Сэйбукан Каратэ России?**
18 мая, так как 18 мая 2000 года Россия была принята в Международную Ассоциацию Шорин-рю Сэйбукан Каратэ.

Значение эмблемы Сэйбукан Каратэ:



- 1. Что означают верхние три иероглифа?**
Кара Тэ До – «Путь Пустой Руки»
- 2. Что означают нижние три иероглифа?**
Сэй Бу Кан – «Школа Святого Искусства Защиты»
- 3. Два наконечника копья вверху:**
Руки Зенрё Шимабукуро передающие знания Сэйбукан.
(а так же руки Сэнсэя передающие знания).
- 4. Два наконечника копья внизу:**
Руки Зенпо Шимабукуро принявшие знания Сэйбукан.
(а так же руки ученика, принимающие знания).
- 5. Большой наконечник копья внизу:**
Он указывает на иероглиф «Бу» - остановить нападение с помощью знаний Сэйбукан Каратэ.
- 6. Внутренний круг:**
Высшие Секреты Сэйбукан Каратэ только для посвящённых.
- 7. Два широких полукруга:**
Против силы мы всегда готовы противопоставить силу, но по возможности стараемся не вступать в конфликт.
- 8. Что означает внешний круг?**
Он напоминает луну в полнолуние и говорит о необходимости сохранять свой разум спокойным и ясным.
- 9. Что означает жёлтый и чёрный цвет эмблемы?**
Эти цвета напоминают день и ночь. День и ночь мы должны способствовать своему совершенствованию.

International Okinawan Shorin-ryu SEIBUKAN Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 10-й Кю

(Белый пояс с жёлтой полоской)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none">1. Шомен Цуки2. Мае Гери3. Джодан Укэ4. Чудан Учи Отоши5. Гедан Цуки	<ol style="list-style-type: none">1. Дзенкуцу Дачи2. Шико Дачи		

International Okinawan Shorin-ryu SEIBUKAN Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 9-й Кю
(Белый пояс с жёлтой полосой)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none">1. Шомен Цуки2. Мае Гери3. Джодан Укэ4. Чудан Учи Отоши5. Гедан Цуки6. Гьяку Цуки7. Чудан Укэ	<ol style="list-style-type: none">1. Дзенкуцу Дачи2. Шико Дачи3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи4. Джодан Укэ + Чудан Цуки.	<ol style="list-style-type: none">1. Джодан Укэ + Чудан Цуки.	

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 8-й Кю (Жёлтый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none">1. Шомен Цуки2. Мае Гери3. Гьяку Цуки4. Джодан Укэ5. Чудан Учи Отоши6. Чудан Укэ7. Гедан Цуки8. Рендзоку Чудан Цуки9. Шуто Учи10. Йоко Гери11. Гедан Барай + Чудан Цуки12. Йоко Цуки	<ol style="list-style-type: none">1. Дзенкуцу Дачи2. Шико Дачи3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи4. Джодан Укэ + Чудан Цуки5. Чудан Укэ + Чудан Цуки6. Гедан Барай + Чудан Цуки7. Ои Цуки	<ol style="list-style-type: none">1. Джодан Укэ + Чудан Цуки2. Гедан Барай + Чудан Цуки	<ol style="list-style-type: none">1. Фукюгата Ичи

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 7-й Кю (Оранжевый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none">1. Шомен Цуки2. Мае Гери3. Гьяку Цуки4. Джодан Укэ5. Чудан Учи Отоши6. Чудан Укэ7. Гедан Цуки8. Рендзоку Чудан Цуки9. Шуто Учи10. Йоко Гери11. Гедан Барай + Чудан Цуки12. Йоко Цуки13. Уширо Цуки14. Йоко Уракен15. Аши Сукуй16. Аши Барай	<ol style="list-style-type: none">1. Дзенкуцу Дачи2. Шико Дачи3. Шико дачи + Дзенкуцу Дачи4. Джодан Укэ + Чудан Цуки5. Чудан Укэ + Чудан Цуки6. Гедан Барай + Чудан Цуки7. Ои Цуки8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки10. Киба Дачи11. Фумикоми Йоко Гери	<ol style="list-style-type: none">1. Джодан Укэ + Чудан Цуки2. Гедан Барай + Чудан Цуки3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	<ol style="list-style-type: none">1. Фукюгата Ичи2. Фукюгата Ни

Программа на 6-й Кю (Зелёный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Йоко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Чудан Сото Укэ 18. Маваши Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери	1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки 8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки 9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 10. Киба Дачи 11. Фумикоми Йоко Гери 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Санкай Цуки 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Йоко Гери 7. Риотэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сейсан

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 5-й Кю (Синий Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Пинан Шодан
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваше Гери	
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери		
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки		
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки		
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери		
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки		
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен		
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ		
18. Маваше Гери	18. Маваше Йоко Гери		
19. Аши Укэ			
20. Рендзоку Цуки Гери			
21. Шуто Укэ			
22. Ёнкай Учи			

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 4-й Кю

(Фиолетовый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Йоко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Чудан Сото Укэ 18. Маваши Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери 21. Шуто Укэ 22. Ёнкай Учи 23. Уширо Гери 24. Укэ Когеки 25. Хассами Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки 8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки 9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 10. Киба Дачи 11. Фумикоми Йоко Гери 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Санкай Цуки 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки 16. Чудан Укэ + Уракен 17. Мае Гери + Какэ Укэ 18. Маваши Йоко Гери 19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки 20. Некоаши Дачи 21. Шуто Укэ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Йоко Гери 7. Риотэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки 9. Нагаши Укэ + Маваши Гери 10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи 11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки 12. Шуто Укэ + Хиджи Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сэйсан 4. Ананку 5. Вансу 6. Пинан Шодан 7. Пинан Нидан

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 3-й Кю
(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Йоко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Чудан Сото Укэ 18. Маваша Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери 21. Шуто Укэ 22. Ёнкай Учи 23. Уширо Гери 24. Укэ Когеки 25. Хассами Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки 8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки 9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 10. Киба Дачи 11. Фумикоми Йоко Гери 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Санкай Цуки 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки 16. Чудан Укэ + Уракен 17. Мае Гери + Какэ Укэ 18. Маваша Йоко Гери 19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки 20. Некоаши Дачи 21. Шуто Укэ 22. Мае Гери + Рендзоку Цуки 23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери 24. Маваша Гери 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Йоко Гери 7. Риотэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки 9. Нагаши Укэ + Маваша Гери 10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи 11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки 12. Шуто Укэ + Хиджи Учи 13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи 14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сэйсан 4. Ананку 5. Вансу 6. Пассай Гува 7. Пинан Шодан 8. Пинан Нидан 9. Пинан Сандан 10. Найханчи Шодан

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 2-й Кю

(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Пинан Шодан
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Пинан Нидан
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Сандан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Ёндан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Найханчи Шодан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Найханчи Нидан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	
16. Аши Барай	16. Чудан Сото Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	
18. Маваша Гери	18. Маваша Йоко Гери		
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки		
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи		
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ в Некоаши Дачи		
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки		
23. Уширо Гери	23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери		
24. Укэ Когеки	24. Маваша Гери		
25. Хассами Учи	25. Аши Барай		
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери		

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 1-й Кю
(Коричневый Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
<ol style="list-style-type: none"> 1. Шомен Цуки 2. Мае Гери 3. Гьяку Цуки 4. Джодан Укэ 5. Чудан Учи Отоши 6. Чудан Укэ 7. Гедан Цуки 8. Рендзоку Чудан Цуки 9. Шуто Учи 10. Йоко Гери 11. Гедан Барай + Чудан Цуки 12. Йоко Цуки 13. Уширо Цуки 14. Йоко Уракен 15. Аши Сукуй 16. Аши Барай 17. Чудан Сото Укэ 18. Маваша Гери 19. Аши Укэ 20. Рендзоку Цуки Гери 21. Шуто Укэ 22. Ёнкай Учи 23. Уширо Гери 24. Укэ Когеки 25. Хассами Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дзенкуцу Дачи 2. Шико Дачи 3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи. 4. Джодан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Укэ + Чудан Цуки 6. Гедан Барай + Чудан Цуки 7. Ои Цуки 8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки 9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки 10. Киба Дачи 11. Фумикоми Йоко Гери 12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 13. Санкай Цуки 14. Тобикоми Йоко Гери 15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки 16. Чудан Укэ + Уракен 17. Мае Гери + Какэ Укэ 18. Маваша Йоко Гери 19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки 20. Некоаши Дачи 21. Шуто Укэ в Некоаши Дачи 22. Мае Гери + Рендзоку Цуки 23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери 24. Маваша Гери 25. Аши Барай 26. Микацуки Гери + Йоко Гери 27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки 28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джодан Укэ + Чудан Цуки 2. Гедан Барай + Чудан Цуки 3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки 4. Чудан Укэ + Чудан Цуки 5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки 6. Нагаши Укэ + Йоко Гери 7. Риотэ Учи Укэ + Уракен 8. Шуто Укэ + Чудан Цуки 9. Нагаши Укэ + Маваша Гери 10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи 11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки 12. Шуто Укэ + Хиджи Учи 13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи 14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи 15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки 16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен 17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи 18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме 19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки 20. Нагаши Укэ + Кин Учи 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фукюгата Ичи 2. Фукюгата Ни 3. Сэйсан 4. Ананку 5. Вансу 6. Пассай Гува 7. Пассай 8. Джион 9. Пинан Шодан 10. Пинан Нидан 11. Пинан Сандан 12. Пинан Ёндан 13. Пинан Годан 14. Найханчи Шодан 15. Найханчи Нидан 16. Найханчи Сандан

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association

Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 1-й Дан

(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАИ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваше Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Пинан Шодан
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Нидан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Сандан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваше Хиджи Учи	13. Пинан Ёндан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Годан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Найханчи Шодан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Найханчи Нидан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Сандан
18. Маваше Гери	18. Маваше Йоко Гери	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Маваше Йоко Гери + Уширо Гери	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Маваше Гери		
25. Хассами Учи	25. Аши Барай		
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери		
	27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендзоку Цуки		
	28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	29. Укэ Но Реншу		
	30. Таи Сабаки		
	31. Кинники Гатаме		

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 2-й Дан
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Пинан Шодан
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Нидан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Сандан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Ёндан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Годан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Найханчи Шодан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Нидан
18. Маваша Гери	18. Маваша Йоко Гери	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Сандан
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Маваша Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Аши Барай	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	29. Укэ Но Реншу		
	30. Таи Сабаки		
	31. Кинники Гатаме		
	32. Учи Коми		
	33. Зеншин Но Укэ		

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 3-й Дан
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Пинан Шодан
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Нидан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Сандан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Ёндан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Годан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Найханчи Шодан
18. Маваша Гери	18. Маваша Йоко Гери	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Нидан
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Сандан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Маваша Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Аши Барай	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	29. Укэ Но Реншу		
	30. Таи Сабаки		
	31. Кинники Гатаме		
	32. Учи Коми		
	33. Зеншин Но Укэ		

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 4-й Дан
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Ёндан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Маваша Йоко Гери	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	20. Найханчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Маваша Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Аши Барай	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	29. Укэ Но Реншу		
	30. Таи Сабаки		
	31. Кинники Гатаме		
	32. Учи Коми		
	33. Зеншин Но Укэ		

International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association
Шорин-рю Сэйбукан Каратэ России

Программа на 5-й Дан
(Чёрный Пояс)

КИХОН РЕНШУ	ЗЕНШИН КОТАЙ	ИППОН КУМИТЭ	КАТА
1. Шомен Цуки	1. Дзенкуцу Дачи	1. Джодан Укэ + Чудан Цуки	1. Фукюгата Ичи
2. Мае Гери	2. Шико Дачи	2. Гедан Барай + Чудан Цуки	2. Фукюгата Ни
3. Гьяку Цуки	3. Шико Дачи + Дзенкуцу Дачи.	3. Нагаши Укэ + Хиратэ Учи + Чудан Цуки	3. Сэйсан
4. Джодан Укэ	4. Джодан Укэ + Чудан Цуки	4. Чудан Укэ + Чудан Цуки	4. Ананку
5. Чудан Учи Отоши	5. Чудан Укэ + Чудан Цуки	5. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	5. Вансу
6. Чудан Укэ	6. Гедан Барай + Чудан Цуки	6. Нагаши Укэ + Йоко Гери	6. Пассай Гува
7. Гедан Цуки	7. Ои Цуки	7. Риотэ Учи Укэ + Уракен	7. Пассай
8. Рендзоку Чудан Цуки	8. Миги Джодан Цуки + Гидари Чудан Цуки	8. Шуто Укэ + Чудан Цуки	8. Джион
9. Шуто Учи	9. Гидари Джодан Цуки + Миги Чудан Цуки	9. Нагаши Укэ + Маваша Гери	9. Годзюшихо
10. Йоко Гери	10. Киба Дачи	10. Риотэ Учи Укэ + Хиджи Учи	10. Ванчин
11. Гедан Барай + Чудан Цуки	11. Фумикоми Йоко Гери	11. Нагаши Укэ + Хиджи Когеки	11. Чинто
12. Йоко Цуки	12. Чудан Сото Укэ + Чудан Цуки	12. Шуто Укэ + Хиджи Учи	12. Кусанку
13. Уширо Цуки	13. Санкай Цуки	13. Джодан Укэ + Хиджи Учи + Маваша Хиджи Учи	13. Пинан Шодан
14. Йоко Уракен	14. Тобикоми Йоко Гери	14. Дзюджи Джодан Укэ + Хиза Учи	14. Пинан Нидан
15. Аши Сукуй	15. Джодан Укэ + Чудан Учи Отоши + Чудан Цуки	15. Риотэ Сото Укэ + Чудан Цуки	15. Пинан Сандан
16. Аши Барай	16. Чудан Укэ + Уракен	16. Шуто Укэ + Удэ Осае + Уракен	16. Пинан Ёндан
17. Чудан Сото Укэ	17. Мае Гери + Какэ Укэ	17. Какэ Укэ + Мае Гери + Хиджи Учи	17. Пинан Годан
18. Маваша Гери	18. Маваша Йоко Гери	18. Риотэ Какэ Укэ + Удэ Гатаме	18. Найханчи Шодан
19. Аши Укэ	19. Джодан Укэ + Чудан Укэ + Уракен + Гедан Барай + Чудан Цуки	19. Хиратэ Аге Укэ + Чудан Цуки	19. Найханчи Нидан
20. Рендзоку Цуки Гери	20. Некоаши Дачи	20. Нагаши Укэ + Кин Учи	20. Найханчи Сандан
21. Шуто Укэ	21. Шуто Укэ	21. Дзюджи Джодан Укэ + Тэкуби Гатаме	21. Токумине Но Кун
22. Ёнкай Учи	22. Мае Гери + Рендзоку Цуки	22. Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
23. Уширо Гери	23. Маваша Йоко Гери + Уширо Гери	23. Дзюджи Джодан Укэ + Удэ Гатаме	
24. Укэ Когеки	24. Маваша Гери	24. Чудан Дзюджи Осае Укэ + Уракен	
25. Хассами Учи	25. Аши Барай	25. Шуто Укэ + Шуто Учи (+варианты)	
	26. Микацуки Гери + Йоко Гери	26. Какэ Укэ + Шуто Учи	
	27. Гьяку Цуки + Йоко Гери + Рендз. Цуки	27. Чудан Сото Укэ + Хиджи Учи	
	28. Мае Гери + Йоко Гери + Уширо Гери		
	29. Укэ Но Реншу		
	30. Таи Сабаки		
	31. Кинники Гатаме		
	32. Учи Коми		
	33. Зеншин Но Укэ		