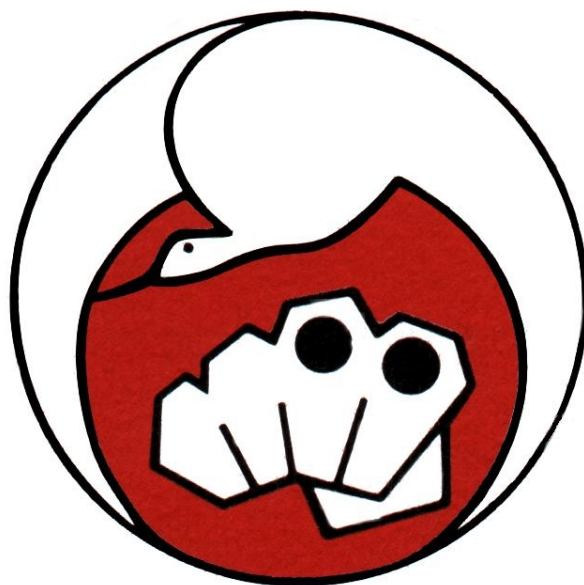


ТЕОРИЯ ПО КОБУДО:

- 1. Как называются все виды восточной самообороны?**
Будо – «Путь Искусства Защиты».
- 2. Как называется Будо которое ты изучаешь?**
Кобудо – «Путь старых Искусств Защиты».
Вид самообороны с оружием, зародившийся на Окинаве.
- 3. Какое направление Кобудо ты изучаешь?**
Рюкю Кобудо.
- 4. Как называется школа Кобудо которую ты изучаешь?**
Джинбукан – «Священное место, в котором мудрые люди изучают искусство защиты».
- 5. Кто основатель школы Джинбукан?**
Канчо Кацуёши Канаи 10-й Дан.
Его учителя – Шинкен Тайра и Шинпо Матаёши
- 6. В каком году была зарегистрирована школа Джинбукан?**
Школа Джинбукан кобудо была основана в мае 1967 года на Окинаве.
- 7. Кто патриарх Окинава Джинбукан Кобудо в наше время?**
Кёши Хитоши Канаи 7-й Дан Кобудо,
(Окинава, г. Окинава).
- 8. Как называется международная организация Объединяющая Окинава Джинбукан Кобудо разных стран?**
Международная Ассоциация Окинава Каратэ-Кобудо Джинбукай.
- 9. Кто президент Джинбукай?**
Кёши Тэцуо Каваками 8-й Дан Кобудо,
(Окинава, г. Окинава).
- 10. Кто главный инструктор Джинбукан Кобудо Европы?**
Кёши Джамал Меасара 7-й Дан Кобудо,
(Германия, г. Кельхайм).
- 11. Кто главный инструктор Окинава Джинбукан Кобудо России?**
Шихан Анатолий Митрофанов 4-й Дан Окинава Кобудо (Россия, г. Великий Новгород).
- 12. Когда День рождения Окинава Джинбукан Кобудо России?**
1 октября, так как в этот день в 2005 году, Россия была принята в Международную Ассоциацию Окинавского Каратэ-Кобудо Джинбукай.

Значение эмблемы Джинбукан Кобудо:



- 1. Что означает кулак?**
Кулак это символ боевых искусств Окинавы.
- 2. Что означает красный круг?**
Красный круг напоминает восходящее солнце – символ Окинавы.
- 3. Что означает белая птица?**
Птица это белый журавль – символ Свободы, Красоты и Гармонии.
- 4. Что означает эмблема в целом?**
Достижение и развитие Истины, Гармонии и Красоты через изучение Будо.

Association Okinawa Karate-Kobudo JINBUKAI
Russian Branch

Программа на 10-й Кю

(Белый пояс с жёлтой полоской)

БО

КИХОН РЕНШУ:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанама Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Каке Укэ + Чудан Цуки

Программа на 9-й Кю

(Белый пояс с жёлтой полосой)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанама Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Каке Укэ + Чудан Цуки

Программа на 8-й Кю

(Жёлтый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанама Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Каке Укэ + Чудан Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

1. Гедан Хараи Укэ +
Джодан Нанама Учи
2. Гедан Ханэ Укэ +
Гедан Нуки Бо

Бо Иппон Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан
Осае Укэ + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанама Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ +
Чудан Йоко Учи

Бо Якусоку Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан
Осае Укэ + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанама Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ +
Чудан Йоко Учи

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи

Программа на 7-й Кю (Оранжевый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанаме Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

1. Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи
2. Гедан Ханэ Укэ + Гедан Нуки Бо
3. Сунакаке
4. Гедан Осае Укэ
5. Каёши Учи + Каёши Цуки

Бо Иппон Кумитэ + Бо Якусоку Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан Осае + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанаме Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ + Чудан Йоко Учи

3. Тори: Чудан Йоко Учи

Укэ: Чудан Йоко Укэ + Гедан Йоко Учи

4. Тори: Гедан Йоко Учи

Укэ: Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи

5. Тори: Чудан Какэ Укэ

Укэ: Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи

2. Кихон Бо Ката Ни

Программа на 6-й Кю (Зелёный Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанаме Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

1. Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи
2. Гедан Ханэ Укэ + Гедан Нуки Бо
3. Сунакаке
4. Гедан Осае Укэ
5. Каёши Учи + Каёши Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

1. Гедан Йоко Укэ + Джодан Нанаме Учи
2. Джодан Нанаме Учи + Джодан Нуки Бо

Бо Иппон Кумитэ + Бо Якусоку Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан Осае + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанаме Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ + Чудан Йоко Учи

3. Тори: Чудан Йоко Учи

Укэ: Чудан Йоко Укэ + Гедан Йоко Учи

4. Тори: Гедан Йоко Учи

Укэ: Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи

5. Тори: Чудан Какэ Укэ

Укэ: Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни

3. Фукюгата (Миги)

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи

6. Гедан Укэ

7. Аге Учи + Джодан Мавашу Учи

8. Чудан Цуки + Гедан Хараи +

Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи +

Джодан Йоко Учи + Джодан Учи

10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Программа на 5-й Кю

(Синий Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ + Бо Якусоку Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан Осае + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанами Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ + Чудан Йоко Учи

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

1. Гедан Йоко Укэ + Джодан Нанами Учи
2. Джодан Нанами Учи + Джодан Нуки Бо
3. Чудан Нагаши Учи + Гедан Йоко Укэ
+ Джодан Нанами Учи
4. Гедан Йоко Укэ + Чудан Хараи + Джодан Нанами Учи
5. Горен Учи

3. Тори: Чудан Йоко Учи
Укэ: Чудан Йоко Укэ + Гедан Йоко Учи
4. Тори: Гедан Йоко Учи
Укэ: Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанами Учи
5. Тори: Чудан Какэ Укэ
Укэ: Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни
3. Фукюгата (Миги)
4. Фукюгата (Гидари)

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи
6. Гедан Укэ
7. Аге Учи + Джодан Мавашу Учи
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи +
Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи +
Джодан Йоко Учи + Джодан Учи
10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи

Программа на 4-й Кю

(Фиолетовый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

Бо Якусоку Кумитэ

3. Фукюгата (Миги)
4. Фукюгата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи
6. Гедан Укэ
7. Аге Учи + Джодан Мавашу Учи
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи +
Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи +
Джодан Йоко Учи + Джодан Учи
10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи
2. Кихон Тунква Ката Ни

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ
7. Чудан Цуки +
Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ +
Джодан Нуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи +
Гедан Укэ
10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Программа на 3-й Кю

(Коричневый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

1. Джодан Учи
2. Джодан Нанаме Учи
3. Чудан Йоко Учи
4. Гедан Йоко Учи
5. Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

1. Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи
2. Гедан Ханэ Укэ + Гедан Нуки Бо
3. Сунакакэ
4. Гедан Оссаи Укэ
5. Каёши Учи + Каёши Цуки

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

1. Гедан Йоко Укэ + Джодан Нанаме Учи
2. Джодан Нанаме Учи + Джодан Нуки Бо
3. Чудан Нагаши Учи + Гедан Йоко Укэ + Джодан Нанаме Учи
4. Гедан Йоко Укэ + Чудан Хараи (Гедан Оссаи Укэ) + Джодан Нанаме Учи
5. Горен Учи
(Джодан Нанаме Учи + Каёши Учи + Джодан Учи + Чудан Каёши Учи + Джодан Нанаме Учи)

Бо Иппон Кумитэ + Бо Якусоку Кумитэ:

1. Тори: Джодан Учи
Укэ: Джодан Укэ + Гедан Оссаи Укэ + Чудан Цуки
2. Тори: Джодан Нанаме Учи
Укэ: Джодан Хараи Укэ + Чудан Йоко Учи

3. Тори: Чудан Йоко Учи
Укэ: Чудан Йоко Укэ + Гедан Йоко Учи
4. Тори: Гедан Йоко Учи
Укэ: Гедан Хараи Укэ + Джодан Нанаме Учи
5. Тори: Чудан Какэ Укэ
Укэ: Чудан Какэ Укэ + Чудан Цуки

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни
3. Фукюгата (Миги)

4. Фукюгата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)
6. Чикин Но Кун (Гидари)

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи
6. Гедан Укэ
7. Уе Учи + Джодан Мавашу Учи
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи + Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи + Джодан Йоко Учи + Джодан Учи
10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи

2. Кихон Тунква Ката Ни

3. Кихон Тунква Ката Сан

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ
7. Чудан Цуки + Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ + Джодан Нуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи + Гедан Укэ
10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Сай Ката:

1. Кихон Сай Ката Ичи

Программа на 2-й Кю

(Коричневый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ
Кумитэ

Бо Якусоку

Якусоку КумиБо

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни
3. Фукюгата (Миги)

4. Фукюгата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)
6. Чикин Но Кун (Гидари)

7. Шиуши Но Кун

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи

6. Гедан Укэ
7. Уе Учи + Джодан Мавашу Учи
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи + Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи

+ Джодан Йоко Учи + Джодан Учи

10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Тунква Ката:

2. Кихон Тунква Ката Ичи
3. Кихон Тунква Ката Ни

3. Кихон Тунква Ката Сан

3. Тунква Шодан

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ

7. Чудан Цуки + Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ + Джодан Нуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи + Гедан Укэ

10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Сай Ката:

1. Кихон Сай Ката

2. Кихон Сай Ката Ни

НУНЧАКУ

Нунчаку Ходжо Ундо:

1. Чудан Котэ Учи
2. Риотэ Чудан Укэ
3. Риотэ Чудан Цуки
4. Шитакара + Уефури + Уширо Тэ Тори

5. Шитакара + Уефури + Вакишита Тори

6. Йокомаваши Кошитэ Тори

7. Джодан Учи + Аго-агеучи + Джодан Нанами Учи + Джодан Нанами Учи + Аго-агеучи + Уширо Тэ Тори

8. Аго-агеучи + Аго-агеучи + Джодан Нанами Учи + Джодан Нанами Учи + Аго-агеучи + Джодан Цуки

Программа на 1-й Кю

(Коричневый Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ
Кумитэ

Бо Якусоку

Якусоку КумиБо

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни

3. Фукюгата (Миги)

4. Фукюгата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)

6. Чикин Но Кун (Гидари)

7. Шиуши Но Кун
8. Чоун Но Кун

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

1. Джодан Йоко Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Нуки

5. Гедан Йоко Учи

6. Гедан Укэ
7. Уе Учи + Джодан Мавашу Учи
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи +
Гедан Хараи + Джодан Учи

9. Чудан Цуки + Гедан Хараи +

- Джодан Йоко Учи + Джодан Учи
10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи
2. Кихон Тунква Ката Ни
3. Кихон Тунква Ката Сан
4. Тунква Шодан
5. Тунква Нидан

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ

7. Чудан Цуки +
Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ +
Джодан Нуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи +
Гедан Укэ

10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Сай Ката:

1. Кихон Сай Ката Ичи
2. Кихон Сай Ката Ни
3. Ни Чо Сай

НУНЧАКУ

Нунчаку Ходжо Ундо:

1. Чудан Котэ Учи
2. Риотэ Чудан Укэ
3. Риотэ Чудан Цуки
4. Шитакара + Уефури +
Уширо Тэ Тори

5. Шитакара + Уефури +
Вакишита Тори

6. Йокомаваши Кошитэ Тори

7. Джодан Учи + Аго-агеучи + Джодан
Нанами Учи + Джодан Нанами Учи +
Аго-агеучи + Уширо Тэ Тори

8. Аго-агеучи + Аго-агеучи +
Джодан Нанами Учи + Джодан Нанами Учи
+ Аго-агеучи + Джодан Цуки

Нунчаку Ката:

1. Маэдзато Но Нунчаку

КАМА

Кама Ходжо Ундо:

1. Чудан Каёши Цуки
2. Джодан Укэ
3. Джодан Учи
4. Чудан Каке Укэ

5. Джодан Йоко Учи

6. Гедан Хараи
7. Чудан Йоко Учи
8. Гедан Йоко Учи

9. Джодан/Чудан Моротэ Укэ
+ Джодан Нанами Учи

10. Джодан Укэ + Джодан Каёши Учи

Кама Ката:

1. Кихон Кама Ката Ичи

Программа на 1-й Дан (Чёрный Пояс)

БО

Бо Ходжо Ундо 1 – 3

Бо Иппон Кумитэ

Бо Якусоку Кумитэ

Якусоку КумиБо

Бо Ката:

- | | | | |
|----------------------|------------------------|--------------------------|----------------|
| 1. Кихон Бо Ката Ичи | 3. Фукюгата (Миги) | 6. Чикин Но Кун (Гидари) | 9. Шиши Но Кун |
| 2. Кихон Бо Ката Ни | 4. Фукюгата (Гидари) | 7. Шиуши Но Кун | |
| | 5. Чикин Но Кун (Миги) | 8. Чоун Но Кун | |

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо:

- | | | |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Джодан Йоко Учи | 5. Гедан Йоко Учи | 9. Чудан Цуки + Гедан Хараи + |
| 2. Джодан Укэ | 6. Гедан Укэ | Джодан Йоко Учи + Джодан Учи |
| 3. Чудан Цуки | 7. Уе Учи + Джодан Мавашу Учи | 10. Чудан Цуки + Никаи Мавашу Учи |
| 4. Чудан Нуки | 8. Чудан Цуки + Гедан Хараи + | |
| | Гедан Хараи + Джодан Учи | |

Тунква Ката:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------|
| 1. Кихон Тунква Ката Ичи | 3. Кихон Тунква Ката Сан | 5. Тунква Нидан |
| 2. Кихон Тунква Ката Ни | 4. Тунква Шодан | 6. Тунква Сандан |

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

- | | | |
|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Джодан Мавашу Учи | 6. Гедан Укэ | 9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + |
| 2. Джодан Укэ | 7. Чудан Цуки + | Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи + |
| 3. Чудан Цуки | Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ | Гедан Укэ |
| 4. Чудан Хараи Укэ | 8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ + | 10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ + |
| 5. Гедан Хараи Укэ | Джодан Нуки + Гедан Укэ | Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ |

Сай Ката:

- | | | | |
|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|
| 1. Кихон Сай Ката Ичи | 2. Кихон Сай Ката Ни | 3. Ни Чо Сай | 4. Сан Чо Сай |
|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|

НУНЧАКУ

Нунчаку Ходжо Ундо:

- | | | |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. Чудан Котэ Учи | 5. Шитакара + Уефури + | 7. Джодан Учи + Аго-агеучи + Джодан |
| 2. Риотэ Чудан Укэ | Вакишита Тори | Нанами Учи + Джодан Нанами Учи + |
| 3. Риотэ Чудан Цуки | 6. Йокомаваши Кошитэ Тори | Аго-агеучи + Уширо Тэ Тори |
| 4. Шитакара + Уефури + | | 8. Аго-агеучи + Аго-агеучи + |
| Уширо Тэ Тори | | Джодан Нанами Учи + Джодан Нанами Учи |
| | | + Аго-агеучи + Джодан Цуки |

Нунчаку Ката:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Маэдзато Но Нунчаку | 2. Кобу Но Нунчаку |
|------------------------|--------------------|

КАМА

Кама Ходжо Ундо:

- | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 1. Чудан Каёши Цуки | 5. Джодан Йоко Учи | 9. Джодан/Чудан Моротэ Укэ |
| 2. Джодан Укэ | 6. Гедан Хараи | + Джодан Нанами Учи |
| 3. Джодан Учи | 7. Чудан Йоко Учи | 10. Джодан Укэ + Джодан Каёши Учи |
| 4. Чудан Какэ Укэ | 8. Гедан Йоко Учи | |

Кама Ката:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Кихон Кама Ката Ичи | 2. Кихон Кама Ката Ни |
|------------------------|-----------------------|

САНСЕЦУКОН

Сансецукон Ходжо Ундо:

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--|
| 1. Рендзоку Джодан Нанами Учи | 4. Гедан Укэ + Чудан Укэ + Дж. Учи | 7. Аго Учи + Джодан Нанами Учи + Джодан Учи |
| 2. Чудан Йоко Учи + Джодан Учи | 5. Сото Укэ + Чудан Йоко Учи + | 8. Джодан Каёши Учи + Чуд. Каёши Учи + Дж. Учи |
| 3. Каёши Цуки | Чудан Цуки + Чудан Укэ | 9. Никаи Мавашу Учи + Чудан Каёши Учи + |
| | 6. Аго Учи + Джодан Учи | + Чудан Каёши Учи + Джодан Учи |

Программа на 2-й Дан (Чёрный Пояс)

БО

1. Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

3. Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

2. Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ

Бо Якусоку Кумитэ

Якусоку КумиБо

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни
3. Фукугата (Миги)

4. Фукугата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)
6. Чикин Но Кун (Гидари)

7. Шиуши Но Кун
8. Чоун Но Кун
9. Шиши Но Кун

10. Сакугава Но Кун

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо 1-10:

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи
2. Кихон Тунква Ката Ни
3. Кихон Тунква Ката Сан

4. Тунква Шодан
5. Тунква Нидан
6. Тунква Сандан

7. Шихон но Тунква

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ
7. Чудан Цуки +
Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ +
Джодан Нуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи +
Гедан Укэ
10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Сай Ката:

1. Кихон Сай Ката Ичи
2. Кихон Сай Ката Ни

3. Ни Чо Сай

4. Сан Чо Сай

5. Чинбару Но Сай

НУНЧАКУ

Нунчаку Ходжо Ундо:

1. Чудан Котэ Учи
2. Риотэ Чудан Укэ
3. Риотэ Чудан Цуки
4. Шитакара + Уефури +
Уширо Тэ Тори

5. Шитакара + Уефури +
Вакишита Тори
6. Йокомаваши Кошитэ Тори

7. Джодан Учи + Аго-агеучи + Джодан
Нанаме Учи + Джодан Нанаме Учи +
Аго-агеучи + Уширо Тэ Тори
8. Аго-агеучи + Аго-агеучи +
Джодан Нанаме Учи + Джодан Нанаме Учи
+ Аго-агеучи + Джодан Цуки

Нунчаку Ката:

1. Маэдзато Но Нунчаку

2. Кобу Но Нунчаку

3. Шенхара но Нунчаку

КАМА

Кама Ходжо Ундо 1-10:

Кама Ката:

1. Кихон Кама Ката Ичи

2. Кихон Кама Ката Ни

3. Канегава Но Ничо Кама

САНСЕЦУКОН

ЭКУ

ДЖО

Сансецукон Ходжо Ундо 1-10:

Эку Ходжо Ундо:

Джо Ходжо Ундо:

Сансецукон Ката:

1. Сансецукон Ката

Эку Ката:

- Цукен Акачу Но Экуди

Джо Ката:

- Джо Ката Ичи

Программа на 3-й Дан (Чёрный Пояс)

БО

1. Бо Ходжо Ундо Дай Ичи:

3. Бо Ходжо Ундо Дай Сан:

2. Бо Ходжо Ундо Дай Ни:

Бо Иппон Кумитэ

Бо Якусоку Кумитэ

Якусоку КумиБо

Бо Ката:

1. Кихон Бо Ката Ичи
2. Кихон Бо Ката Ни
3. Фукюгата (Миги)

4. Фукюгата (Гидари)
5. Чикин Но Кун (Миги)
6. Чикин Но Кун (Гидари)

7. Шиуши Но Кун
8. Чоун Но Кун
9. Шиши Но Кун

10. Сакугава Но Кун
11. Уттон но Кун

ТУНКВА

Тунква Ходжо Ундо 1-10:

Тунква Ката:

1. Кихон Тунква Ката Ичи
2. Кихон Тунква Ката Ни
3. Кихон Тунква Ката Сан

4. Тунква Шодан
5. Тунква Нидан
6. Тунква Сандан

7. Шихон Но Тунква
8. Хамахига Но Тунква

САЙ

Сай Ходжо Ундо:

1. Джодан Мавашу Учи
2. Джодан Укэ
3. Чудан Цуки
4. Чудан Хараи Укэ
5. Гедан Хараи Укэ

6. Гедан Укэ
7. Чудан Цуки +
Джодан Мавашу Учи + Гедан Укэ
8. Чудан Цуки + Гедан Хараи Укэ +
Джодан Нуки Цуки + Гедан Укэ

9. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Гедан Хараи Укэ + Котэ Учи +
Гедан Укэ
10. Чудан Цуки + Чудан Хараи Укэ +
Мавашу Котэ Учи + Гедан Укэ

Сай Ката:

1. Кихон Сай Ката Ичи
2. Кихон Сай Ката Ни

3. Ни Чо Сай
4. Сан Чо Сай

5. Чинбару Но Сай

6. Цукен Шитахаку Но Сай

НУНЧАКУ

Нунчаку Ходжо Ундо:

1. Чудан Котэ Учи
2. Риотэ Чудан Укэ
3. Риотэ Чудан Цуки
4. Шитакара + Уефури +
Уширо Тэ Тори

5. Шитакара + Уефури +
Вакишита Тори
6. Йокомаваши Кошитэ Тори

7. Джодан Учи + Аго-агеучи + Джодан
Нанаме Учи + Джодан Нанаме Учи +
Аго-агеучи + Уширо Тэ Тори
8. Аго-агеучи + Аго-агеучи +
Джодан Нанаме Учи + Джодан Нанаме Учи
+ Аго-агеучи + Джодан Цуки

Нунчаку Ката:

1. Маэдзато Но Нунчаку

2. Кобу Но Нунчаку

3. Шенхара Но Нунчаку

4. Ни Чо Нунчаку

КАМА

Кама Ходжо Ундо 1-10:

Кама Ката:

1. Кихон Кама Ката Ичи
2. Кихон Кама Ката Ни

3. Канегава Но Ничо Кама

4. Хамахига но Кама

САНСЕЦУКОН

ЭКУ

ДЖО

Сансецукон Ходжо Ундо 1-10:

Эку Ходжо Ундо:

Джо Ходжо Ундо:

Сансецукон Ката:

1. Сансецукон Ката

Эку Ката:

1. Цукен Акачу Но Экуди

Джо Ката:

1. Джо Ичи но Ката