

## Требования к базовым движениям

### Стойка

1. Исходное положение-Пятки вместе, стопы развернуты . Ноги, спина и руки выпрямлены, пальцы рук раскрыты.
2. Четко выраженное смещение с первоначальной линии и возвращение на исходную линию, смещение вперед производится без отрыва стоп от татами. Движение происходит с сохранением равновесия.
3. Ширина стойки ширина плеч или голени.
4. Стопы ног развернуты относительно центральной линии 40-45 градусов, колено и стопа передней ноги находятся в одной плоскости
5. Пятка передней стопы на уровне середины задней стопы
6. Плечи развернуты и опущены.
7. Стойка должна быть очень устойчивой при давлении вперед и назад, без перенапряжения и расслабленности.
8. Голова без наклонов, взгляд вперед.
9. Передняя нога согнута в коленном суставе, задняя прямая.
10. Руки выпрямлены, пальцы рук раскрыты.

### Хирики но иссей ичи

1. Исходное положение камае.
2. Мощное движение вперед с расширением стойки и понижением центра тяжести ,задняя нога смещается вперед из исходного положения , возвращение в исходную точку, при движении вперед стопа передней ноги и пятка задней скользят по татами. Движение происходит с сохранением равновесия.
3. Положение стоп как в камае , колено передней ноги проецируется за стопу
4. Перемещение без вращения бедер.
5. Положение локтей не шире плоскости бедер.
6. Обратное движение-загрузка передней ноги за счет расширения стойки.

### Тайно хенка ни

1. Исходное положение камае.
2. Разворот на передней ноге на 95 градусов с расширением стойки и понижением центра тяжести. Голова без наклонов , взгляд прямо. Движение производится с сохранением равновесия.
3. Бедра перпендикулярны плоскости центральной линии.
4. Руки в плоскости бедер.