

# TSG

## KICKBOXING SYLLABUS

### Красный пояс

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

**The minimum active training time in grade is six months.**

## **Синий пояс**

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

**The minimum active training time in grade is six months.**

## **Желтый пояс**

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

**The minimum active training time in grade is six months.**

## **Зеленый пояс**

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

**The minimum active training time in grade is six months.**

## **Коричневый пояс**

**Techniques and Combinations from previous grades.**

<b>STRIKES</b>	Ура Уракен Уширо Маваси Учи
<b>COMBINATIONS</b>	8 Комбинаций
<b>SPARRING</b>	10 Раундов по 2 минуты

**The minimum active training time in grade is six months.**

## **Черный пояс**

<b>SPARRING</b>	15 Rounds
-----------------	-----------

**Техника и комбинации предыдущих уровней.**

**Improved knowledge and ability**

**Competition experience**

**The minimum active training time in grade is six months.**