**Тренировочные Занятия.**

[10](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/10.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1.Теория:**

правила этикета

значение оранжевого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 15 раз

отжимание на кулаках– 15 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 2мин.

приседание с прыжком – 15 раз между подходами

стойка на руках – 25 сек.   
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 2 мин.

Продольный правый 1мин

Продольный левый 1 мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольная комбинация не менее 2 ударов

**6. самонабика**

Грудь -1мин

Пресс – 1 мин

Руки – 1мин

Ноги – 1 мин

**7.Ката (формальные упражнения):** такиоку ичи (ура, татэ), сокуги ичи (ура, татэ). 

[9](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/9.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1.Теория:**

правила этикет

значение оранжевого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 20 раз

отжимание на кулаках– 20 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 2мин.

приседание с прыжком – 20 раз между подходами

стойка на руках – 30 сек. .  
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 2 мин.

Продольный правый 1мин

Продольный левый 1 мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольная комбинация не менее 2 ударов

**6. самонабика**

Грудь -1мин

Пресс – 1 мин

Руки – 1мин

Ноги – 1 мин

**7.Ката (формальные упражнения):** такиоку ни (ура, татэ), сокуги ни (ура, татэ).

[8](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/81.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1.Теория:**

правила этикета

додзё кун

значение голубого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 25 раз

отжимание на кулаках– 25 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 1,5мин.

приседание с прыжком – 25 раз между подходами

стойка на руках – 35 сек.

Прыжки через скакалку -30 раз   
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи

киба дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 2 мин.

Продольный правый 2мин

Продольный левый 2мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов хиджи цуки из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 15 ударов(правой) 20ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольные 2 комбинации состоящих из не менее 3 ударов

**6. самонабика**

Грудь -1,5мин

Пресс – 1,5мин

Руки – 1,5мин

Ноги – 1,5 мин

**7.Ката:**  такиоку сан (ура, татэ), сокуги сан (ура, татэ). 

[7](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/71.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1. Теория:**

 правила этикета

додзё кун

значение голубого пояса

**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 30 раз

пресс (березка) – 30 раз

отжимание на кулаках– 30 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 1 мин.

отжимание(кузнечиком)– 30 раз

приседание с прыжком – 30 раз между подходами

стойка на руках – 60 сек.

Прыжки через скакалку -50 раз   
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи

киба дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 3 мин.

Продольный правый 2мин

Продольный левый 2мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хиджи цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов мае гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери тюдан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольные 2 комбинации состоящих из не менее 3 ударов с сменой стойки

**6. самонабика**

Грудь -2мин

Пресс – 2 мин

Руки – 2 мин

Ноги – 2 мин

**7.Ката:**

пинан ичи (ура, татэ),

сокуги ён (ура, татэ),

янсу.

[6](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/61.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1. Теория:**

правила этикета,

додзё кун,

значение жёлтого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 35 раз

пресс (березка) – 35 раз

пресс (книжка) – 35 раз

отжимание на кулаках– 35 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 1 мин.

отжимание(кузнечиком)– 35 раз

отжимание(ладони вместе)– 35 раз

приседание с прыжком – 35 раз между подходами

стойка на руках – 60 сек.

Прыжки через скакалку -75 раз   
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи

киба дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 3 мин.

Продольный правый 3мин

Продольный левый 3мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хиджи цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов мае гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери тюдан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов уширо маваси из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольные 2 комбинации состоящих из не менее 3 ударов с сменой стойки или смешениями

**6. самонабика**

Грудь -3мин

Пресс – 3 мин

Руки – 3 мин

Ноги – 3 мин

**5.Ката:** все ката с 10 по 7 кю, кроме того: пинан ни (ура, татэ).  
**6.Джиу кумитэ:** 5 поединков. 

[5](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/51.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1. Теория:**

правила этикета,

додзё кун,

значение жёлтого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 40 раз

пресс (березка) – 40 раз

пресс (книжка) – 40 раз

отжимание на кулаках– 40 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 1 мин.

отжимание(кузнечиком)– 40 раз

отжимание(ладони вместе)– 40 раз

приседание с прыжком – 40 раз между подходами

стойка на руках – 90 сек.

Прыжки через скакалку -75 раз

**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи

киба дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 4 мин.

Продольный правый 4мин

Продольный левый 4мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов хиджи цуки из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов мае гери дзедан из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери тюдан из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери дзедан из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов уширо маваси из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

отроботка ударов уширо маваси гери дзедан из стойки 30 ударов(правой) 35ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольные 3 комбинации состоящих из не менее 3 ударов с сменой стойки или смешениями

**6. самонабика**

Грудь -4мин

Пресс –4 мин

Руки – 4 мин

Ноги – 4 мин

**5.Ката:**  пинан сан (ура, татэ). 

[4](https://agapovdojo.ru/wp-content/uploads/2014/09/41.jpg)

**!!!!! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ СОБЛЮДАЙТЕ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ,ПОДГОТОВТЕ МЕСТО ДЛЯ ТРЕНЕРОВКИ!!!!!**

**1. Теория:**

правила этикета,

додзё кун,

значение зелёногого пояса   
**2.Физическая подготовка:**

подьёмы туловища – 50 раз

пресс (березка) – 50 раз

пресс (книжка) – 50 раз

пресс (косые мышцы)- 50 раз

пресс (коротышка)- 50 раз

отжимание на кулаках– 50 раз Всё ОФП по 3 подхода с интервалом 1 мин.

отжимание(кузнечиком)– 50 раз

отжимание(ладони вместе)– 40 раз

приседание с прыжком – 50 раз между подходами

стойка на руках – 120 сек.

Прыжки через скакалку -100 раз   
**3.Ташиката (стойки):**

фудо дачи,

зенкутсу дачи.

санчин дачи

кокутсу дачи

киба дачи  
**4. растяжка.**

Поперечный шпагат 5 мин.

Продольный правый 5мин

Продольный левый 5мин   
**5.Техника.**

**Руками**   
отроботка ударов сейкон цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов шита цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хиджи цуки из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**Ногами**

отроботка ударов мае гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов мае гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов хидза гери из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери гедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери тюдан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов маваси гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов уширо маваси из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

отроботка ударов уширо маваси гери дзедан из стойки 20 ударов(правой) 30ударов (левой)

**отработка ренраку по лапам. Макиварам, Водоналивным снарядам**

**!!!!!!ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ДОМАШНИЙ ИНВЕНТАРЬ!!!!!!**

Самопроизвольные 5 комбинации состоящих из не менее 4 ударов с сменой стойки или смешениями

**6. самонабика**

Грудь -5мин

Пресс –5 мин

Руки – 5 мин

Ноги – 5 мин

**5.Ката:** все ката с 10 по 5 кю, кроме того:пинан ён (ура, татэ), санчин ката : пинан го (ура, татэ)

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

### Общие понятия

Сосай - основатель стиля - Масутацу Ояма  
Канчо (Кантё) - директор организации  
Шихан (Сихан) - мастер с 5-го Дана  
Сэнсэй - учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан)  
Сэмпай - старший ученик (1-ый, 2-ой дан)  
Кохай - младший ученик  
Доджо (Додзё) - зал (место следования Пути)  
Дан - мастерская степень  
Кю - ученическая степень  
Доги - одежда для тренировок  
Кихон - тренировка техники без партнёра  
Рэнраку - комбинации  
Ката - форма, комплекс  
Кумитэ - спарринг  
Самбон кумитэ - условный учебный спарринг на 3 шага  
Якусоку кумитэ - условный учебный спарринг на 1 шаг  
Джию кумитэ (Дзию кумитэ) - свободный спарринг  
Тамэшивари (Тамэсивари) - разбивание твёрдых предметов  
Бункай - разъяснение  
Ибуки - силовое дыхание  
Ногарэ - мягкое дыхание  
Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности

Команды

Сэйдза - опуститься на колени  
Мокусо - закрыть глаза  
Мокусо ямэ - открыть глаза  
Рэй - поклон  
Ёи - приготовиться  
Хаджимэ (Хадзимэ) - начать  
Ямэ - закончить  
Маваттэ - повернуться  
Хантай - смена  
Наорэ - вернуться в исходное положение  
Ясумэ - расслабиться

### Счёт

Ичи (ити) - 1  
Ни - 2  
Сан - 3  
Ши (ён) (си) - 4  
Го - 5  
Року - 6  
Шичи (Сити) - 7  
Хачи (Хати) - 8  
Ку - 9  
Джу (Дзю) - 10

### Стойки

Хайсоку-Дачи (дати) - ступни вместе  
Мусуби-Дачи (дати) - пятки вместе носки врозь  
Хэйко-Дачи (дати) - ступни параллельно на ширине ступни  
Фудо - Дачи (дати) - пятки на ширине плеч, носки развёрнуты  
Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) - пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь  
Дзэнкуцу-Дачи (дати) - стойка с передней приклонённой ногой  
Кокуцу-Дачи (дати) - стойка с задней приклонённой ногой  
Санчин- Дачи (Сантин-дати) - стойка "песочных часов"  
Киба-Дачи (дати) - стойка всадника  
Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) - стойка "кота"  
Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) - стойка "цапли"  
Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) - "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади  
Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) - боевая стойка

### Уровни атаки и защиты

Джодан (Дзёзан) - верхний (голова, шея)  
Чудан (Тюдан) - средний (корпус)  
Гэдан - нижний (ниже пояса)

### Взаимное положение конечностей

Ои - одноимённое  
Гяку - разноимённое

### Стороны

Хидари - левая  
Миги - правая

### Направления

Аго - вверх  
Маэ - вперёд  
Ёко - в сторону  
Уширо (Усиро) - назад  
Маваши (Маваси) - круговое  
Ороши (Ороси) - вниз

### Ударные части тела

#### Руки:

Сэйкэн - кулак (передняя часть)  
Уракэн - перевёрнутый кулак (тыльная часть)  
Тэццуй - "кулак молот"  
Шуто (Сюто) - "рука нож" (внешнее ребро ладони)  
Хайто - внутреннее ребро ладони  
Шотэй (Сётэй) - "пятка" ладони  
Кокэн - запястье  
Нукитэ - "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами)  
Хиджи (Хидзи) - локоть

#### Ноги:

Чусоку (Тюсоку) - подушечки пальцев стопы  
Сокуто - "нога нож" (внешнее ребро стопы)  
Тайсоку - внутренняя выемка стопы  
Хайсоку - подъём стопы  
Хидза - колено  
Аши (Аси) - стопа  
Какато - пятка  
Сунэ - голень

Удары руками

#### Толчковые кулаком:

Сэйкэн-Цуки - удар кулаком  
Татэ-цуки - удар кулаком расположенным вертикально  
Моротэ-Цуки - удар двумя руками  
Джун-Цуки (Дзюн-цуки) - удар в сторону

#### Секущие:

Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) - прямой удар кулаком в подбородок  
Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) - удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок  
Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) - удар "молотом" сверху по голове  
Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) - удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам  
Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) - удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо  
Уракэн-Саю-Учи (Ути) - удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо  
Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) - удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам  
Уракэн-Маваши-Учи (Уракэн Маваси Ути) - круговой удар перевёрнутым кулаком в голову  
Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) - удар ребром ладони сбоку по голове, по шее  
Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) - удар ребром ладони сверху по ключице  
Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) - прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице  
Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) - удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам  
Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) - удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее)

### Удары ногами

Хидза-Гэри - удар коленом  
Кин-Гэри - удар подъёмом стопы в пах  
Маэ-Гэри - прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев)  
Маэ-Кэагэ - маховый удар вперёд и вверх  
Учимаваши (Утимаваси) - маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри  
Сотомаваши (Сотомаваси) - маховый круговой удар стопой снаружи внутрь  
Маваши-Гэри (Маваси-гэри) - круговой удар  
Ёко-Кэагэ - маховый удар в сторону внешним ребром стопы  
Ёко-Гэри - удар ребром стопы в сторону  
Кансэцу-Гэри - удар ребром стопы в коленный сустав  
Уширо-Гэри (Усиро Гэри) - удар пяткой назад  
Уширо-Маваши-Гэри (Усиро Маваси Гэри) - обратный круговой удар с "вертушкой"

### Блоки

Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) - верхний блок предплечьем (кулак сжат)  
Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) - блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне  
Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) - блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне  
Гэдан-Бараи - нижний блок предплечьем вперёд  
Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) - двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне  
Моротэ-Укэ - блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой  
Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) - передний круговой блок  
Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) - круговой блок в позиции Шуто  
Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) - блок пяткой ладони  
Кокэн-Укэ - блок запястьем  
Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) - блок локтём внутрь  
Осай-Укэ - накладка ладонью  
Сунэ-Укэ - блок голенью  
Хидза-Укэ - блок коленом