



**Пилат В.С.
Куцан В.Б.**

Вивчення техніки рівня майстерності «ЖОВТЯК»

**Методичний посібник
вчителя Бойового Гопака**

**ШБГ "ХОРС",
Павлоград,
2008**



ББК 75.715.9

П32 Пилат В. Бойовий Гопак. - Львів: Галицька видавнича спілка, 1999, - 336 с.

Дана методична програма є апробованим в навчальному процесі планом викладання технічних елементів Бойового Гопака на рівень майстерності «Жовтяк» і рекомендована для використання у педагогічній практиці для тренерів та інструкторів, що ведуть у групах новаків.

Книга видана з метою реалізації Статутних завдань Центральної Школи та Міжнародної Федерації Бойового Гопака.

Видання перше..

© Володимир Пилат

© Володимир Куцан

ISBN 966-7379-21-3

На світлині з 1-ї сторінки - автори:

Пилат В.С. (праворуч) – Засновник стилю та Верховний Учитель Бойового Гопака, Президент Міжнародної Федерації Бойового Гопака
Куцан В.Б. (ліворуч) – Директор Школи Бойового Гопака «ШАБЛЕЗУБ».

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор Приступа Є.Н.;

доктор педагогічних наук, професор Шиян Б.М.

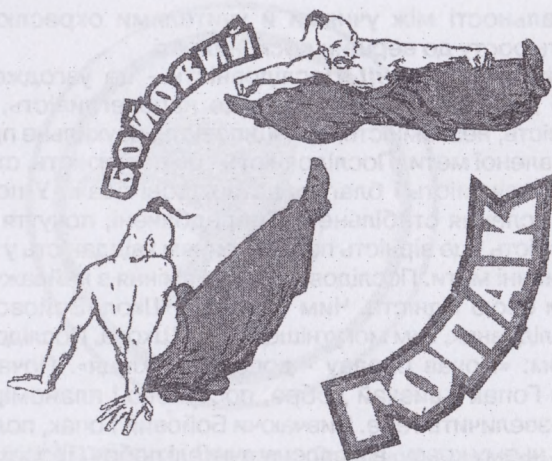
Книга видана коштом Павлоградської ШБГ «ХОРС», директор - Сергій Тіщенко, Президент Дніпропетровської обласної Федерації Бойового Гопака.

За особистого сприяння:

Голови правління ВАТ «Павлограджитлобуд» торгівельної марки «БудМайстер» Юрія Щербака;

Верховного отамана КВО «Центральна Україна» КВУ Володимира Черкасова.





«Рабів до раю не пускають»

В.Пилат

Настанови – це дороговказ кожному гопаківцю, який визначився і став на шлях українського лицаря - захисника Світла, Правди, Добра і Любові. З плином часу настанови мають стати основою життя і його беззаперечною істиною.

НАСТАНОВИ ГОПАКІВЦЯМ.

Гопаківці, усіма фібрами свого єства усвідомте, на який шлях ви стали. Ви - лицарі Світла, Правди, Добра й Любові і тому зобов'язані бути відповідальними за свої слова і дії, бути послідовними, чесними, правдивими; благородними й відважними, дисциплінованими й точними; слівними й жертвними.

Будьте відповідальні! Відповідальність - ознака гідності. Ти став на шлях лицаря, й тому повинен відповідати за свої слова і дії. Сказав - зроби! Не можеш зробити - не говори! Пообіцяв - виконуй обіцянку. Міра твоєї честі вимірюється узгодженістю між словом і дією. Відповідальність перед родиною, народом і Батьківщиною - це природня відповідальність. Відповідальність перед зайдами й ворогами - це зрада рідного, вона неприродня. Відповідальність перед учителями і Школою Бойового Гопака - є шляхетною і благородною. Відповідальність у боротьбі за утвердження Української Держави в Світі - є священною. Рівень

відповідальності між учнями й учителями окреслює якість і швидкість росту до вершин досконалості.

Будьте послідовні! Послідовність - це узгодженість між мріями і діями. Послідовність - це наполегливість, стійкість, непохитність, незламність, принциповість, неухильне прямування до поставленої мети. Послідовність - це поважність, статечність, гідність, значимість і благородство твоєї вдачі. У послідовних людей мислення стабільне, дії передбачені, почуття стримані. Послідовність - це вірність переконанням і відданість у здійсненні та досягненні мети. Послідовність - це вміння в найважчих умовах зберегти свою гідність. Чим більше в Школі Бойового Гопака буде послідовних, тим могутнішою буде Школа, Послідовні живуть за гаслом: «Почав справу - доведи до кінця». Почав вивчати Бойовий Гопака - вивчай добре, поступово і планомірно, і твоя праця возвеличить тебе. Вивчаючи Бойовий Гопака, полюби його, знайди в ньому красу, а в своєму вчителі побач Пророка і Творця. Наполегливе прагнення стати досконалим стане твоєю свідомою й підсвідомою звичкою. Живи так, щоб з кожним днем ти ставав кращим; так, щоби тобі завтра хотілося бути ще кращим. Шлях до гармонії духу, розуму й тіла лежить через послідовну, постійну працю над розвитком трьох факторів сили. Зборюй у собі Лінь. Знай: найбільша перемога - це перемога над собою, над своїми недоліками. Пам'ятай! Переможцям належить світ, тому почни перемогу над собою. Гопаківці, хай послідовність, як основа гідності і щастя, стане кредом вашого життя.

Будьте чесні. Чесність - це любов до власної гідності. Чесна людина з любові до своєї гідності ставиться чесно до своїх обов'язків, обіцянок, вчинків, почуттів. Людина, що зрадила чесність, зрадила сама себе. Чесність - це навик доброго виховання в родині і самовиховання на шляху до великої мети. Гопаківці, будьте чесні зі своїми вчителями і побратимами. Хай чеснота ваша віддасться вам достойним поступом і здобутками.

Бережіть свою честь! Честі без віри в чесне життя не буває. Честь дається людині тільки один раз. Честь дорожча за життя, бо життя без честі - рабство.

Будьте правдиві! Правда - це Добро, а неправда - Зло. Ти став на шлях Лицаря Правди, будь чистим у помислах, май на устах достойні слова, знай, кому яку правду можна говорити. Є правда мудра і дурна. Мудра правда є корисна і сильна, тому що вона знає, хто вартий її почути, а хто - ні. Правду треба говорити рідним, учителям і побратимам, а ховати від зайд, чужинців і ворогів, бо не всі вони правдолюбці, швидше переслідують свою користь. Мудра правда стоїть на варті гідності твоєї родини, роду, народу, побратимів, учителів Школи і Батьківщини. Мудра правда стоїть на



чатах слави і волі Української Держави. Гопаківці, будьте правдиві між собою. Ніколи не брешіть. У своєму середовищі говоріть правду й тільки правду. Поза межами Школи Бойового Гопака правду говоріть тільки тому, хто достойний її чути. Бережіть себе від дурної правди. Дурна правда гола й безборонна і допомагає людині стільки, скільки мотузка на шиї повішаного. Запам'ятайте: «Справедливість каже - люди не рівні». Злодія із жертвою не порівняєш, гречкосія із козаком і свинопаса із лицарем теж. Є правда лицаря і правда яничара, тож вчіться і моліться, аби мудрість освітлила ваш розум. Хай ваша правда буде доброю. Хай ваші праведні дії возвеличують Україну і знеславляють її ворогів.

Будьте відважні! Відвага - це крила волі і мети. Відвага - це слава і героїзм. Сила волі робить людей відважними, бо дає їм потугу і натхнення зборювати в собі страхи й лякливість. Відвага - це ознака щасливої душі і долі. Відважні живуть достойно. Відважні з гордістю зборюють небезпеку і в перемозі черпають насагу до наступних звияг. Плекайте в собі відвагу. Навчіться зайдати ставити відважні запитання: «А може досить грабувати Україну?», «Чи не задовго ви загостювались?» Знайте, ваша відвага в боротьбі за утвердження Української Держави сяє благородністю й героїзмом. Хто має хотіння відважно боротися за свій народ, той має приємне життя і славне майбуття. Гопаківці, Україна потребує відважних. Станьте достойними лицарями своєї Батьківщини.

Будьте дисципліновані. Дисципліна - мати порядку, ладу, злагоди. Життя вартісне тоді, коли воно впорядковане. Лад є там, де є вміння самого себе дисциплінувати. Злагода є там де відповідальність, точність, дієвість, тактовність упорядковані

внутрішнім хотінням розвивати й возвеличувати справу, на шлях якої ти став. Злагода є там, де є єдине розуміння мети, дії, волі, відваги і жертвоність. Знайте, сильна дисципліна між усіма структурними ланками Школи Бойового Гопака є запорукою прогресу і зростання потужності Школи. Могутня Школа - могутні й ви. Дисципліна свідомо й легко впроваджується там, де є бажання стати надлюдиною.

Будьте точні! Точність - запорука успіху. Гідна людина є точною. Точність у навчанні, у проведенні заходів Школи, у виконанні наказів і вчасному поданні звітів про виконання наказів сприяють прискоренню розбудови Школи Бойового Гопака. Точність - ввічливість королів, то ж будьте достойними лицарями.

Будьте жертвоні! Жертвоність - це самопосягання. Жертвоність - це апогей відповідального ставлення до взятих на себе зобов'язань. Жертвоність - це самозреченність во ім'я досягнення поставленої мети. Жертвоність - це поступальний, послідовний рух до вершин досконалості. Жертвоність - відданість і чесність, відважність і самодисципліна на шляху здійснення мрій. Жертвоність - це свідоме зречення шкідливих звичок і почувань в ім'я служіння й послуху Школі Бойового Гопака, Ордену Лицарів Сонця, Батьківщини. Жертвоність - це свідоме відмова (при потребі) від благ і вигод в ім'я ведення Священної Борни за торжество Світла, Правди, Добра й Любові. Жертвоність служіння - запорука успіху й перемоги.

Будьте діяльні! Світ без дії не був би Світом. Життя без дії не було б життям. Людина без дії не стане лицарем. Сила є там, де бажання бути сильним підкріплене дією. Натхненна праця над собою народить у тобі три потужні фактори сили: духовну, розумову, тілесну. Дія - це прогрес, бездіяльність - це регрес. Щастя є тоді, коли ти робиш усе, щоби бути щасливим. Правда є там, де є боротьба за утвердження правди. Воля є там, де є боротьба за волю, там, де є жертвна праця на збереження волі. Школа стане могутньою тоді, коли ти будеш діями своїми робити її могутньою.

Будьте багаті! Багатство - це влада. Багатство - це воля. Будьте багаті духом, розумом, силою тіла. Зберіть усі скарби й усе золото світу. Станьте володарями буття і цим ви прославите Україну. Багатство - це сила і щастя, але знайте міру любові до багатства. Коли ваша любов до багатства перевершить любов до родини, роду, народу, Школи Бойового Гопака і Батьківщини, то ви станете рабом багатства, маловартісною людиною і, врешті-решт, жертвою потужних мафіозних кланів і ворожих Україні держав. Знайте, ваше багатство - це засіб досягнення мети, а не мета.

Навчіться тамувати страх! Страх - це природне явище. Є

рабський страх і благородний страх.

Раби трусливі, бо мають «заячу душу», вони всього бояться й тому живуть за принципами: «моя хата з краю - нічого не знаю», «як би чого не вийшло», «що скажуть сусіди?» Раби люблять возвеличувати силу своїх панів. Схильні до самозалюкування. Раби не мають ні гордості, ні честі. Раби бояться довершувати добрі справи, навіть виборювати собі волю. Боягузи - це потенційні раби, вони не мають відваги захистити себе, свою дружину й дітей, родину, не говорячи більше. Боягузи прославляють тих, що їх гноблять. Не мають відваги відстояти свої переконання. Боягуз - це потенційний зрадник, бо не маючи сили збороти свій страх, він славить того, кого боїться.

Є благородний страх. Він змушує людину переборювати тваринний страх; він мобілізує людину до захисту і відсікання небезпек. Плекайте в собі вміння переборювати страх. Знайте: зборюючи страх, ви покращуєте властивості свого ества, стаєте відважними й гордими. Чого варте життя без честі? Ніж жити в рабстві - краще смерть. Відважні не бояться смерті, і тому їх називають героями. Тож опануйте свій страх і станьте героями свого народу.

Любіть волю! Де немає волі, там неволя. Виборюйте волю. Творіть волю. Воля - це Божа благодать, вона творить - неволя руйнує. Сила волі - творить людину. З доброї волі народжуються добрі душевні якості. Тож натхнено виборюйте собі місце під сонцем. З любов'ю до волі знищуйте ворогів свого народу. Очищуйте Батьківщину від зайшлих лиходіїв.

Знищайте у собі заздрість. Вдосконалюйтеся, багатійте, утверджуйтеся в житті і постійно прагніть бути кращими. Заздрістю ще ніхто себе не ошчасливив і не збагатив. Щастя здобувається дією, нещастя - заздрістю. То ж будьте горді.

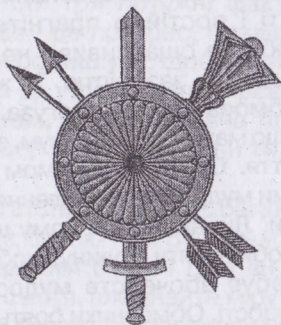
Не обмовляйте! Обмова - зброя боягуза. Ви - лицарі.

Слабі і немічні люди, що мають малий розум, здебільшого мають великі претензії до життя. Обділені розумом і мудрістю, вони користуються покидьками мудрості: обмовленнями, очерненнями, наклепами та інтригами. Лицарі мудрі, тому що мають мудрий шлях життя. їм не треба обмовляти людину, щоби здобути її честь. Сила лицаря не потребує збоченств мудрості. Гордість не дозволить вдатися до ницості. Обмовники бояться людей сильних і мудрих і, тому, поза очі їх обмовляють. Наклепи нікчемним приносять ілюзію успіху і створюють враження перемоги, але цей успіх оманливий, небезпечний і тимчасовий і дуже часто приносить їм страждання. Карайте наклепників і обмовників, бо вони того варті, бо через них наше життя перетворюється в пекло.

Єдняйтеся! Єдність твориться глибокою вірою й розумінням

Духу єдиної родини. Єдність - це рівень вашої моральності. Єдності ніхто нікому не дає, вона здобувається наполегливою працею. Утверджується у спільних діях на шляху до вершин досконалості. Творіть велику гопаківську родину. Устійнюйте єдиний дух гопаківської родини. Знайте, ворог сильний не чисельністю, а згуртованістю. Хай ваша любов сприяє побратимському єднанню. В єдності - сила. В єдності незборимість і потуга до майбутніх перемог. Сильна Школа Бойового Гопака - надійно захищене ваше місце під сонцем.

Зрада! Антиподом чесності, відданості й любові є зрада. Зрадників у всі віки карали справедливо - на смерть, або в кращому випадку - на вигнання. Зрада - це зневага до посвячення, обіцянки й присяги. Зрада - зло. Зрадою родини, народу, Батьківщини ще ніхто себе не ошчасливив. Зрадою вчителя учень обікрав не тільки себе, а й тих учнів, яким учитель міг би дати більше знань в той час, коли приділяв увагу потенційному зраднику. Зрадник учителя обікрав не тільки вчителя, а і його школу. Хто зрадив Школу Бойового Гопака, той втратив гідність свого «Я». Людина без гідності - раб. Гопаківці, зневажайте зрадників свого вчителя, зрадників вашої гопаківської родини. За вами ж бо Правда Свята.



НАСТАНОВИ ЖОВТЯКАМ

Успішно склавши іспити на рівень майстерності «Жовтяк», ти зробив перший крок до життєтворячого світла Творця. Ти визначився і прямуєш до джерела істини, щоби зачерпнути божественної мудрості. Ти прагнеш стати достойним Лицарем Святої Борні, захисником Правди, Добра і Любові. Ти знаєш: Хаос — це Безладдя. Лад навести у безладді може лише сильна, стійка особистість. Завжди на варті ладу стояли чоловіки. Завжди чоловіче начало рухало суспільство вперед від нижчого до вищого, досконалішого стану.

Ти став на шлях лицаря, тож усвідом у собі своє чоловіче начало. Зрозумій чоловічу суть. Дороговказом тобі будуть настанови:

1. Чоловік — це активне творче начало. Тож будь активним у навчанні — щомиті вдосконалюй себе. Будь активним в житті — завжди прагни стати першим.

2. Чоловік — це оборонець своєї гідності і честі, своєї родини, а в майбутньому, - своєї дружини і дітей; свого роду і народу. Тому всечасно гартуй своє тіло, розум і дух для боротьби за своє місце під сонцем, боротьби за право на достойне життя своєї родини, своєї сім'ї, роду і народу. Щомиті вишколюйся, вдосконалюйся, щоби достойно перемагати тілом, вигравати всі словесні і розумові баталії, силою духу свого пригнічувати ворогів своїх, своєї родини, роду і народу.

3. Чоловік — це годувальник. Так повелося з правіку, що чоловік дбав про свій достаток, достаток своєї родини, сім'ї, роду і народу. Почни з найменшого – навчися прогородувати себе. Навчися заробляти стільки, щоби вистарчило для утримання твоїх батьків. Виплекай в собі вміння виживати в матеріальному світі. Знай: на твої руки і плечі в майбутньому ляжуть дружина і діти, а разом з ними і відповідальність за любе серцю створіння і плоть свою — діточок милих. Тож вчися здобувати харч, заробляти гроші, заощаджувати гроші, щоби у сьогодні і в майбутньому ти був годувальником — тобто, чоловіком.

4. Чоловік — це господар. З перших кроків свого чоловічого шляху впорядкуй своє життя. Навчися облаштовувати своє життя так, щоби тобі було добре і ті, що живуть біля тебе, гордились твоїм талантом і вмінням добре жити, твоїм вмінням облаштовувати життя так, щоб і їм біля тебе теж було добре жити. Вчися керувати людьми. Утверджуй свою волю на благо своє, своєї родини, роду і народу.

Голаківці, в період тотальної деградації суспільства

знівельована чоловіча суть. Щоби стати кращими, вчіться бути чоловіками.

Любіть матерів своїх, але знайте — матері, які виховують своїх синів ніжними, надміру добрими і лагідними, самі сприяють тому, що їх сини стають покірними рабами тих синів, матері яких виховують їх мужніми, гордими і відважними, твердими характером і сильних духом.

Любіть матерів своїх, але знайте: ви - чоловіки, ви захисники, годувальники, господарі і творці благ.

Тож закликаю вас: утверджуйте в собі чоловічу суть, Краще гніть, ніж маєте гнутися. Краще керуйте і давайте накази, ніж маєте виконувати чужу волю. Утверджуйте себе у житті. Боріться за своє місце під сонцем. Творіть блага для своїх родичів і для себе. Будьте багатими і сильними - стане багатого і сильною ваша родина, сім'я, рід і нарід. Будьте чоловіками в повному розумінні цього слова. Будьте вірні Школі Бойсового Гопака і вона прискорить ваш шлях до вершин досконалості.



Хай Оживе Рідна Сина!

Тренування 1.

Ознайомлення з технікою «Жовтяка».

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Сійки: «Свічка», «Шерега», «Раменна», «Вежа», «Вершник», «Ведмідь», «Мур», «Вой», «Схресна», «Журавель», «Колінна», «П'яткова».
6. Кроки: «Зальотний», «Косар», «Присувний», «Напад», «Схресний», «Припадання», «Галоп», «Вихиляс», «Цофаний», «Розкрок».
7. Стусани: «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок», «Духан».
8. Копняки: «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий», «Прямий спадаючий», «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий», «Бічний спадаючий», «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній».
9. Підсікання: «Млин».
10. Затули: «Рам'я», «Пуга», «Черес», «Крес».
11. Здача технічних тестів.
12. Обряд (Пісня; Молитва);
13. Прощання.

Кількість повторень технічних елементів прямопропорційна до часу занятя Бойовим Гопаком та тренувальним досвідом вихованців.

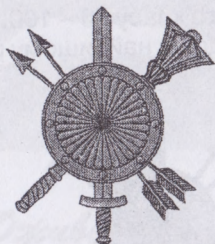
Як показує досвід у дитячих групах, 10 повторень технічних елементів (на кожну руку або ногу) є достатньою кількістю, яка сприяє уникненню психологічної втоми дитини.

В старших групах бажаною кількістю повторень є 20 – 30, в групах майстрів середнього класу 50 – 100, а в групах майстрів вищого класу 150 – 500, що на найвищому рівні сприймаються, як медитація в русі.



Тренування 2

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Вивчення стійки: «Раменна»;
6. Вивчення кроку «Зальотний»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» (лівою та правою ногами по 20 разів);
7. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 50 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 50 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 30 разів);
8. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
9. Обряд (Пісня; Молитва);
10. Прощання. -



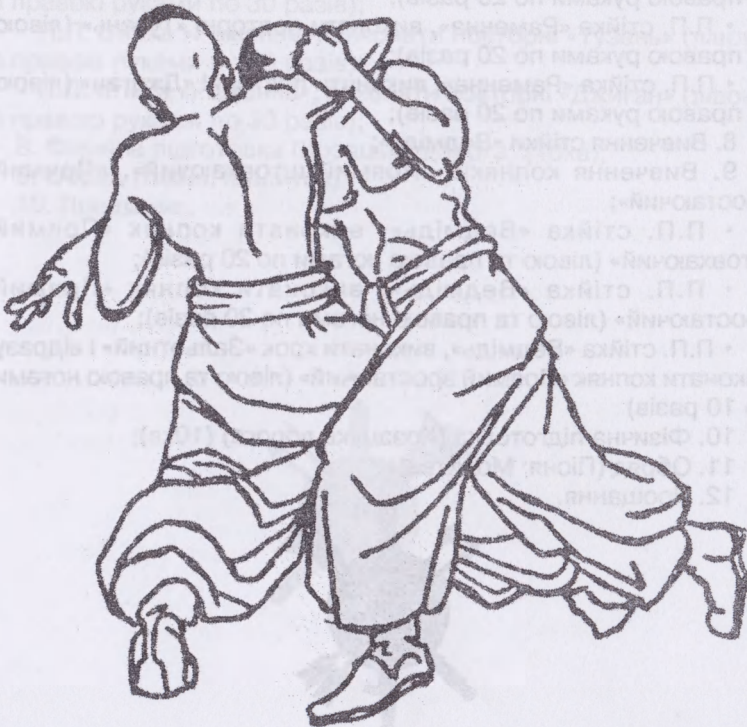
Тренування 3

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Вивчення стійки «Раменна»;
6. Вивчення кроку «Зальотний»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» (лівою та правою ногами по 10 разів);
7. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
8. Вивчення стійки «Ведмідь»;
9. Вивчення копняків «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий»;
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» і відразу виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів)
10. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
11. Обряд (Пісня; Молитва);
12. Прощання.

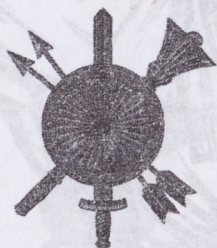


Тренування 4.

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №3 (10хв);
6. Вивчення стійки: «Раменна»;
7. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган», «Дуган»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 40 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);



- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 40 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 40 разів);
8. Вивчення кроку «Зальотний»;
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
9. Вивчення стійки «Ведмідь»;
10. Вивчення копняків «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий»;
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
11. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
12. Обряд (Пісня; Молитва);
13. Прощання.



Тренування 5

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №4 (10хв);
6. Вивчення стусанів «Джиган», «Дуган», «Вохрик»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 40 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);

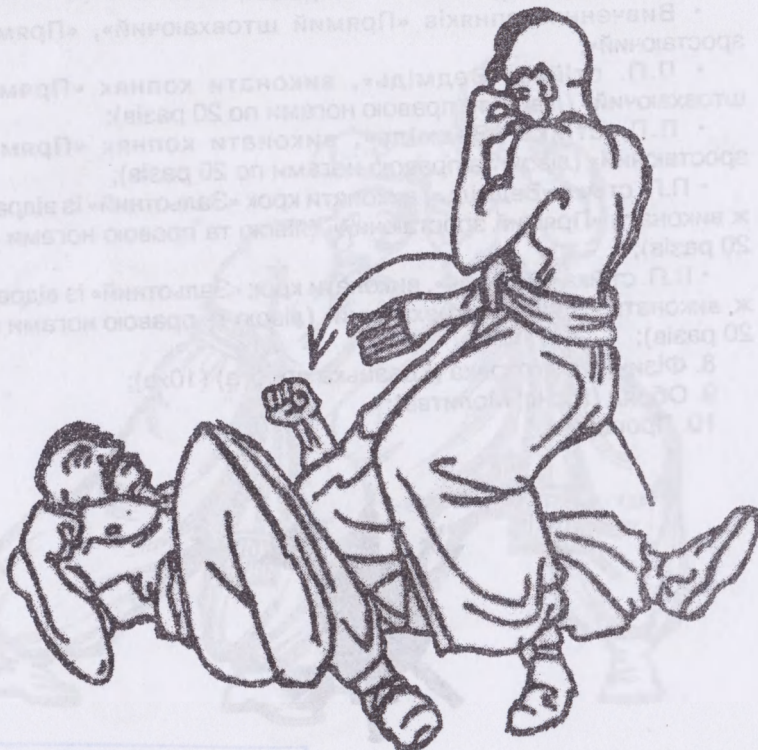


- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 40 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 40 разів);
- 7. Вивчення кроку «Зальотний»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 30 разів);
 - Вивчення копняків «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий»;
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» із відразу ж виконати «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» із відразу ж виконати «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
- 8. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
- 9. Обряд (Пісня; Мелитва);
- 10. Прощання.



Тренування 6.

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №5 (10хв);
6. Вивчення стійок «Свічка», «Шерега»;
7. Вивчення стусанів «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 40 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою



та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 40 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 40 разів);

8. Вивчення кроку «Косар»;

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляка» (лівою та правою ногами по 30 разів);

9. Вивчення копняків «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий»;

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

10. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

11. Обряд (Пісня; Молитва);

12. Прощання.



Тренування 7

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №6 (10хв);
6. Вивчення стійки «Мур»;
7. Вивчення стусанів «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);
8. Вивчення кроку «Косар»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляка» (лівою та правою ногами по 20 разів);
9. Вивчення копняків «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергово лівою і правою

ногами копняк «Бічний штовхаючий» (лівою та правою ногами по 30 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати почергово лівою і правою ногами копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 30 разів);

10. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

11. Обряд (Пісня; Молитва);

12. Прощання.

Тренування 8

1. Вітання;

2. Обряд (Молитва; Пісня);

3. Прорух (15 хв);

4. Розтягування (10 хв);

5. Повторення Тренування №7 (10хв);

6. Вивчення стійки «Мур»;

7. Вивчення стусанів «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок»;

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);

8. Вивчення кроку «Косар»;

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним

почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Тичок» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джиган», «Тичок», «Дуган», «Вохрик» (лівою та правою ногами по 20 разів);

9. Вивчення кроку «Присувний»;

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (20 разів);

10. Вивчення копняків «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий»;

- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний штовхаючий» (лівою та правою ногами по 30 разів);

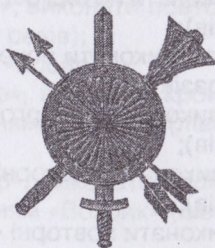
- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 30 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний», після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

11. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

12. Обряд (Пісня; Молитва);

13. Прощання.



Тренування 9

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №8 (10хв);
6. Вивчення стійки «Мур»;
7. Вивчення стусанів «Стрімляк», «Тичок», «Духан»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
8. Вивчення кроку «Косар»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Дуган», «Вохрик», «Духан», «Джиган» (лівою та правою ногами по 20 разів);
9. Вивчення кроку «Присувний»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (20 разів);
10. Вивчення кроку «Припадання»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (20 разів);
11. Вивчення копняків «Бічний штовхаючий», «Бічний

зростаючий»;

- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний», після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);

12. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

13. Обряд (Пісня; Молитва);

14. Прощання.

Тренування 10

1. Вітання;

2. Обряд (Молитва; Пісня);

3. Пророх (15 хв);

4. Розтягування (10 хв);

5. Повторення Тренування №9 (10хв);

6. Вивчення стійки «Мур»;

7. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок», «Духан»;

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
8. Вивчення кроку «Зальотний»;
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тичка» (лівою та правою ногами по 20 разів);
9. Вивчення кроку «Косар»;
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джиган», «Тичок», «Дуган», «Вохрик» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Дуган», «Вохрик», «Духан», «Джиган» (лівою та правою ногами по 20 разів);
10. Вивчення кроку «Присувний»;
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (20 разів);
11. Вивчення кроку «Припадання»;
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (20 разів);
12. Вивчення копляків «Прямий штовхаючий», «Прямий

- зростаючий», «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий»;
- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний», після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
13. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
 14. Обряд (Гісня; Молитва);
 15. Прощання.

Тренування 11

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення всієї вивченої техніки (10хв);
6. Здача вивченої техніки:

Сійки:

- «Свічка»
- «Шерега»
- «Раменна»
- «Ведмідь»
- «Мур»

Кроки:

- «Залотний»
- «Косар»
- «Присувний»
- «Припадання»

Стусани:

- «Тузень»
- «Джиган»
- «Дуган»
- «Вохрик»
- «Стрімляк»
- «Тичок»
- «Духан»

Копняки

- «Прямий штовхаючий»,
- «Прямий зростаючий»,
- «Бічний штовхаючий»,
- «Бічний зростаючий»

7. Виконати стійки: «Свічка», «Шерега», «Раменна», «Ведмідь», «Мур»;

8. Стусани:

П.П. стійка «Раменна»

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур»
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

9. Кроки: Крок «Зальотний»:

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

Крок «Косар»

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Дуган», «Вохрик», «Духан», «Джиган» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джиган», «Тичок», «Дуган», «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);

Крок «Присурний»

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (10 разів);

Крок «Припадання»

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (10 разів);

10. Копняки

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний», після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);

11. Підсумок здачі вивчених елементів;

12. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

13. Обряд (Пісня; Молитва);

14. Прощання.

Тренування 12

1. Вітання;

2. Обряд (Молитва; Пісня);

3. Прорух (15 хв);

4. Розтягування (10 хв);

5. Вивчення стійки «Вой»,

6. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган»;

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 30 разів);

7. Вивчення стійки «Вершник»,

8. Вивчення кроку «Схресний»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Схресний» із одночасним виконанням «Джигана» у напрямку протилежному до напрямку відходу (20 разів);
9. Вивчення кроку «Вихиляс»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Вихиляс» із одночасним виконанням «Тузень» передньою рукою (20 разів);
10. Вивчення кроку «Припадання»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (20 разів);
11. Вивчення копняків «Тинок зовнішній»;
 - П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
12. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
13. Обряд (Пісня; Молитва);
14. Прощання.

Тренування 13

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №12 (10хв);
6. Вивчення стійки «Вой»,
7. Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган», «Дуган»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 30 разів);

8. Вивчення стійки «Вершник»,
9. Вивчення кроку «Схресний»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Схресний» із одночасним виконанням «Джигана» у напрямку протилежному до напрямку відходу (20 разів);
10. Вивчення кроку «Вихиляс»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Вихиляс» із одночасним виконанням «Тузень» передньою рукою (20 разів);
11. Вивчення кроку «Цофаний»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (20 разів);
12. Вивчення копняків «Тинок зовнішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Вихиляс» і відразу виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
13. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
14. Обряд (Пісня; Молитва);
15. Прощання.



Тренування 14

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №13 (10хв);
6. Вивчення стійки «Вой»;
7. Вивчення стусанів «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);
8. Вивчення стійки «Вежа».
9. Вивчення кроку «Напад»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Вохрика» (20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (20 разів);
10. Вивчення копняків «Тинок зовнішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати почергово лівою та правою ногами копняк «Тинок зовнішній» (20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» і відразу ж виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами

по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок зовнішній» (20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Прямий штовхаючий», «Прямий зростаючий» (20 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Прямий штовхаючий» (20 разів);

11. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

12. Обряд (Пісня; Молитва);

13. Прощання.

Тренування 15

1. Вітання;

2. Обряд (Молитва; Пісня);

3. Прорух (15 хв);

4. Розтягування (10 хв);

5. Повторення Тренування №14(10хв);

6. Вивчення стійки «Вой»,

7. Вивчення стусанів «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок», «Духан»;

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

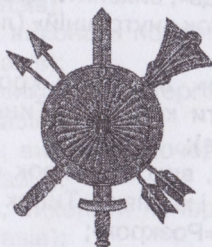
- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 30 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 30 разів);
- 8. Вивчення стійки «Вежа»,
- 9. Вивчення кроку «Напад»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (20 разів);
- 10. Вивчення кроку «Цофаний»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (20 разів);
- 11. Вивчення копняків «Тинок внутрішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вежа», виконати почергово лівою та правою ногами копняки «Бічний штовхаючий», (20 разів);
- 12. Вивчення кроку «Розкрок»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Присувний» після чого виконати копняки «Бічний штовхаючий» (20 разів);
- 13. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
- 14. Обряд (Пісня; Молитва);
- 15. Прощання.



Тренування 16

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №15(10хв);
6. Вивчення стійки «Вой»,
 7. Вивчення стусанів «Тичок», «Духан»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 20 разів);
 8. Вивчення стійки «Вежа», «Хрест».
 9. Вивчення кроку «Цофаний»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (20 разів);
 10. Вивчення копняків «Тинок внутрішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» і відразу ж виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній» (по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок внутрішній» (20 разів);
 11. Вивчення кроку «Розкрок»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Присувний» після чого виконати копняки «Бічний штовхаючий» (20 разів);
 12. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
 13. Обряд (Пісня; Молитва);
 14. Прощання.

Тренування 17

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №16(10хв);
6. Вивчення стійки «Вой»,
Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок», «Духан»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- 7. Вивчення стійки «Хрест», «Журавель»;
- 8. Вивчення копняків «Тинок внутрішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконаннати копняки «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній» (по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Цофаний» і відразу виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
- 9. Вивчення кроку «Галоп»;
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (20 разів);
- 10. Вивчення кроку «Розкрок»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Присувний» після чого виконати копняки «Бічний штовхаючий» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Просувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (20 разів);
- 11. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
- 12. Обряд (Пісня; Молитва);
- 13. Прощання.



Тренування 18

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва: Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №17(10хв);
6. Вивчення стійки «Вой»,
Вивчення стусанів «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик»,
«Стрімляк», «Тичок», «Духан»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- 7. Вивчення стійки «Колінна», «П'яткова»;
- 8. Вивчення копняків «Тинок внутрішній»;
 - П.П. стійка «Вершник», виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 20 разів);
- 9. Вивчення копняків «Прямий спадаючий», «Бічний спадаючий»;
 - П.П. стійка «Раменна» далі виконати копняк «Прямий спадаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна» далі виконати копняк «Бічний спадаючий» (лівою та правою ногами по 20 разів);
 - П.П. стійка «Вежа», виконати крок «Схресний» після чого почергово в різні боки виконаннати копняки «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній», «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий», «Бічний спадаючий» (20 разів);
- 10. Вивчення кроку «Галоп»;
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Галоп» після чого у протилежний бік виконати «Тинок зовнішній» у різні боки (20 разів);
- 11. Вивчення кроку «Припадання»;
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Припадання» після чого почергово виконаннати копняки «Тинок зовнішній» передньою ногою та «Бічний штовхаючий» задньою ногою (20 разів);
- 12. Вивчення кроку «Розкрок»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Присувний» після чого виконаннати копняки «Бічний штовхаючий» (10 разів);
- 13. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
- 14. Обряд (Пісня; Молитва);
- 15. Прощання.



Тренування 19

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення Тренування №18 (10хв);
6. Вивчення стійки «Колінна», «П'яткова»;
7. Вивчення підсікання «Млин»
 - П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Цофаний», присісти у стійку «Ящур» і виконати підсікання «Млин» (лівою та правою ногами по 20 разів);
8. Вивчення затул: «Рам'я», «Пуга», «Черес», «Крес»;
 - П.П. стійка «Мур», виконати по чергово на місці затули «Рам'я», «Пуга», «Черес», «Крес», (лівою та правою руками по 20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» передньою рукою і відразу ж по чергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» задньою рукою і відразу ж по чергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати на місці затулу «Пуга» передньою рукою і відразу ж по чергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати на місці затулу «Пуга» задньою рукою і відразу ж по чергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», далі зробити півкрок «Цофаний» у стійці «Вершник» виконати затулу «Черес» після чого зробити крок «Зальотний» із одночасним по чергово виконати стусанів «Тузень», «Джиган», «Вохрик» та «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» із одночасним виконати затулу «Черес» після чого на місці по чергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган», «Вохрик», «Тузень», (20 разів);
 - П.П. стійка «Вершник», далі зробити крок «Зальотний» і одночасно виконати затулу «Крес» після чого на місці по чергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» і одночасно виконати затулу «Крес» після чого на місці по чергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», далі на місці зробити перехід у стійку «Колінну» із одночасним виконанням затули «Черес» і відразу ж

- виконати копняк «Тинок зовнішній» і «Джиган» (20 разів);
9. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
10. Обряд (Пісня; Молитва);
11. Прощання.

Тренування 20

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення всієї техніки (по черзі)

Сійки:

- Виконати сійки: «Свічка», «Шерега», «Раменна», «Вежа», «Вершник», «Ведмідь», «Мур», «Вой», «Схресна», «Журавель», «Колінна», «П'яткова».

- П.П. сійка «Раменна», далі виконати кроки «Зальотний», «Косар», «Присувний», «Напад», «Схресний», «Припадання», «Галоп», «Вихиляс», «Цофаний», «Розкрок».

6. П.П. сійка «Раменна» далі виконати стусани окремі, почергові, повторні у сійках : «Раменна», «Мур», «Вой», а саме: «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок» та «Духан»;

П.П. сійка «Раменна»:

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. сійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур»
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой»:
- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

7. Виконати ці ж стусани разом із кроками:

Крок «Зальотний»

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

Крок «Косар»

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Дуган», «Вохрик», «Духан», «Джиган» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джиган», «Тичок», «Дуган», «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- Крок «Вихиляс»
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Вихиляс» із одночасним виконанням «Тузень» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Присувний»
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Присувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Припадання»
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Схресний»
 - П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Схресний» із одночасним виконанням «Джигана» у напрямку протилежному до напрямку відходу (10 разів);
- Крок «Цофаний»
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (10 разів);
- Крок «Напад»
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Вохрика» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (20 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (20 разів);
8. Копняки:
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Вежа», виконати почергово лівою та правою ногами копняки «Бічний штовхаючий», (10 разів);
 - П.П. стійка «Раменна», виконати почергово лівою і правою ногами копняк «Бічний зростаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Вершник», виконати почергово лівою та правою ногами копняк «Тинок зовнішній» (10 разів);
 - П.П. стійка «Вершник», виконати почергово лівою та правою ногами копняк «Тинок внутрішній» (10 разів);
9. Фізична підготовка (Козацька дорога) (20хв);
10. Обряд (Пісня; Молитва);
11. Прощання.



Тренування 21.

1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Повторення всієї техніки (по черзі)

Копняки:

- П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Присувний» і після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Присувний» після чого виконати копняки «Бічний штовхаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Вихилас» і відразу виконати копняк «Тинок зовнішній» (10 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Цофаний» і відразу виконати копняк «Тинок внутрішній» задньою ногою (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Прямий штовхаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Прямий зростаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Тинок зовнішній» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Тинок внутрішній» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Бічний зростаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого по чергово виконати копняки «Бічний штовхаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Вежа», виконати крок «Схресний» після чого

почергово в різні боки виконаннати копняки «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній», «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий», «Бічний спадаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Припадання» після чого почергово виконаннати копняки «Тинок зовнішній» передньою ногою та «Бічний штовхаючий» задньою ногою (10 разів);

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Галоп» після чого у протилежний бік виконати «Тинок зовнішній» у різні боки (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Прямий штовхаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок внутрішнього» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок зовнішній» (10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Прямий штовхаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», далі на місці зробити перехід у стійку «Колінну» із одночасним виконанням затули «Черес» і відразу ж виконати копняк «Тинок зовнішній» і «Джиган» (10 разів);

Виконання підсікання

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Цофаний», присісти у стійку «Ящур» і виконати підсікання «Млин» (лівою та правою ногами по 10 разів);

Вивчення затул:

- П.П. стійка «Мур», виконати почергово на місці затули «Рам'я», «Пуга», «Черес», «Крес», (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» передньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» задньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати на місці затулу «Пуга» передньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати на місці затулу «Пуга» задньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити півкрок «Цофаний» у стійці «Вершник» виконати затулу «Черес» після чого зробити крок «Зальотний» і одночасно почергово виконати стусани «Тузень»,

«Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» і одночасно виконати затулу «Черес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган», «Вохрик», «Тузень», (10 разів);

- П.П. стійка «Вершник», далі зробити крок «Зальотний» і одночасно виконати затулу «Крес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» і одночасно виконати затулу «Крес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);

6. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

7. Обряд (Пісня; Молитва);

8. Прощання.

Тренування 22

1. Вітання;

2. Обряд (Молитва; Пісня);

3. Прорух (15 хв);

4. Розтягування (10 хв);

5. Повторення всієї техніки (по черзі)

Стійки:

- Виконати стійки: «Свічка», «Шерега», «Раменна», «Вежа», «Вершник», «Ведмідь», «Мур», «Вой», «Схресна», «Журавель», «Колінна», «П'яткова».

- П.П. стійка «Раменна», далі виконати кроки «Зальотний», «Косар», «Присувний», «Напад», «Схресний», «Припадання», «Галоп», «Вихиляс», «Цофаний», «Розкрок».

6. П.П. стійка «Раменна» далі виконати стусани окремі, почергові, повторні у стійках : «Раменна», «Мур», «Вой», а саме: «Тузень», «Джиган», «Дуган», «Вохрик», «Стрімляк», «Тичок» та «Духан»;

П.П. стійка «Раменна»:

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур»
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою

руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

П.П. стійка «Вой»:

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати окремі «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати почергові «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тузень» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Джиган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Дуган» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Вохрик» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Стрімляк» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Тичок» (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати повторні «Духан» (лівою та правою руками по 10 разів);

7. Виконати ці ж стусани разом із кроками:

Крок «Зальотний»

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Зальотний» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- Крок «Косар»
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Стрімляк» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Джиган», «Тичок» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Тузень», «Дуган», «Вохрик», «Духан», «Джиган» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Косар» із одночасним почерговим виконанням «Джиган», «Тичок», «Дуган», «Вохрик» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- Крок «Вихиляс»
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Вихиляс» із одночасним виконанням «Тузень» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Просувний»
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Просувний» із одночасним виконанням «Джигана» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Припадання»
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Припадання» із одночасним виконанням «Вохрика» передньою рукою (10 разів);
- Крок «Схресний»
- П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Схресний» із одночасним виконанням «Джигана» у напрямку протилежному до напрямку відходу (10 разів);
- Крок «Цофаний»
- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» задньою рукою (10 разів);
- Крок «Напад»
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тузня» (20 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Джигана» (20 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Дугана» (20 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Вохрика» (20 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Тичок» (20 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Стрімляк» (20 разів);
- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Напад» із одночасним почерговим виконанням «Духана» (20 разів);

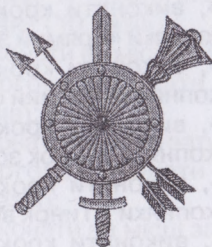
8. Копняки:

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Ведмідь», виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
- П.П. стійка «Вежа», виконати почергово лівою та правою ногами копняки «Бічний штовхаючий», (10 разів);
- П.П. стійка «Раменна», виконати почергово лівою і правою ногами копняк «Бічний зростаючий» (10 разів);
- П.П. стійка «Вершник», виконати почергово лівою та правою ногами копняк «Тинок зовнішній» (10 разів);
- П.П. стійка «Вершник», виконати почергово лівою та правою ногами копняк «Тинок внутрішній» (10 разів);

9. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);

10. Обряд (Пісня; Молитва);

11. Прощання.



Тренування 23

1. Вітання;
 2. Обряд (Молитва; Пісня);
 3. Прорух (15 хв);
 4. Розтягування (10 хв);
 5. Повторення всієї техніки (по черзі)
- Копняки:
- П.П. стійка «Вершник», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Прямий штовхаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Прямий зростаючий» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Тинок внутрішній» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Зальотний» після чого виконати копняк «Тинок зовнішній» (лівою та правою ногами по 10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Просувний» і після чого виконати копняк «Бічний зростаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Розкрок» та крок «Просувний» після чого виконати копняки «Бічний штовхаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Вихиляс» і відразу виконати копняк «Тинок зовнішній» (10 разів);
 - П.П. стійка «Вой», виконати крок «Цофаний» і відразу виконати копняк «Тинок внутрішній» задньою ногою (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Прямий штовхаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Прямий зростаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Прямий спадаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Тинок зовнішній» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Тинок внутрішній» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Бічний зростаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Мур», виконати крок «Напад» після чого почергово виконати копняки «Бічний штовхаючий» (10 разів);
 - П.П. стійка «Вежа», виконати крок «Схресний» після чого

почергово в різні боки виконаннати копняки «Тинок зовнішній», «Тинок внутрішній», «Бічний штовхаючий», «Бічний зростаючий», «Бічний спадаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Припадання» після чого почергово виконаннати копняки «Тинок зовнішній» передньою ногою та «Бічний штовхаючий» задньою ногою (10 разів);

- П.П. стійка «Ведмідь», виконати крок «Галоп» після чого у протилежний бік виконати «Тинок зовнішній» у різні боки (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Прямий штовхаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок внутрішнього» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати крок «Косар» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Тинок зовнішній» (10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати крок «Цофаний» із одночасним виконанням «Джигана» і копняка «Прямий штовхаючий» (10 разів);

- П.П. стійка «Раменна», далі на місці зробити перехід у стійку «Колінну» із одночасним виконанням затули «Черес» і відразу ж виконати копняка «Тинок зовнішній» і «Джиган» (10 разів);

Виконання підсікання

- П.П. стійка «Раменна», виконати крок «Цофаний», присісти у стійку «Ящур» і виконати підсікання «Млин» (лівою та правою ногами по 10 разів);

Вивчення затул:

- П.П. стійка «Мур», виконати почергово на місці затули «Рам'я», «Пуга», «Черес», «Крес», (лівою та правою руками по 10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» передньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Рам'я» задньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», виконати на місці затулу «Пуга» передньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Мур», виконати на місці затулу «Пуга» задньою рукою і відразу ж почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Цофаний» у стійку «Вершник» виконати затулу «Черес» після чого зробити крок «Зальотний» із одночасним почергово виконати стусанів «Тузень»,

«Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» із одночасним виконати затулу «Черес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Стрімляк», «Дуган», «Вохрик», «Тузень» (10 разів);

- П.П. стійка «Вершник», далі зробити крок «Зальотний» із одночасним виконати затулу «Крес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (10 разів);

- П.П. стійка «Вой», далі зробити крок «Розкрок» із одночасним виконати затулу «Крес» після чого на місці почергово виконати стусани «Джиган», «Вохрик», «Дуган» (20 разів);

6. Фізична підготовка (Козацька дорога) (20хв);

7. Обряд (Пісня; Молитва);

8. Прощання.



Тренування 24

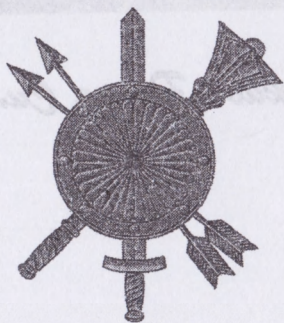
1. Вітання;
2. Обряд (Молитва; Пісня);
3. Прорух (15 хв);
4. Розтягування (10 хв);
5. Психологічні настройки учням перед здачею, відповіді на запитання учнів.
6. Усна задача всієї техніки
7. Фізична підготовка (Козацька дорога) (10хв);
8. Обряд (Пісня; Молитва);
9. Прощання.



Хай Оживе Рідна Сила!

ЗМІСТ

Настанови гопаківцям	3
Настанови жовтякам	9
Тренування 1	11
Тренування 2	12
Тренування 3	13
Тренування 4	14
Тренування 5	16
Тренування 6	18
Тренування 7	20
Тренування 8	21
Тренування 9	23
Тренування 10	24
Тренування 11	26
Тренування 12	30
Тренування 13	31
Тренування 14	33
Тренування 15	34
Тренування 16	36
Тренування 17	37
Тренування 18	39
Тренування 19	41
Тренування 20	42
Тренування 21	48
Тренування 22	50
Тренування 23	56
Тренування 24	59



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ГОПАКА



Міжнародна федерація Бойового Гопака зареєстрована Міністерством юстиції України у 2001 році. Осередки федерації діють далеко за межами України: в Канаді, Великій Британії, Іспанії, Італії, Португалії, Сполучених Штатах Америки, у Польщі та у Білорусі.

За сприяння керівництва МФБГ збірна України з Бойового Гопака взяла участь в IV Міжнародному фестивалі бойових мистецтв, що відбувся у жовтні 2001 року в Південній Кореї, на якому українська команда зайняла третє місце після бразильської Капоейри.

Перше місце здобула команда монахів з Шаолінського монастиря. Гопаківці мали нагоду навчати шаолінських монахів Бойовому Гопаку і на згадку подарували їм книгу «Бойовий Гопак».

Бойовий Гопак об'єднує людей, що бажають стати сильними, розумними, здсровими та багатими.

Якщо Ти відчуваєш дух Воїна, якщо Ти небайдужий до бойової слави предків, якщо не словом, а ділом хочеш утверджувати рідну лицарську культуру в Україні та усьому Світі, тоді - Бойовий Гопак для тебе!

За МФБГ закріплено право контролю над розвитком Бойового Гопака як в Україні, та поза її межами, тому всіх, хто бажає вивчати, популяризувати та викладати Бойовий Гопак, просимо звертатись безпосередньо до Міжнародної федерації Бойового Гопака.

Україна, м. Львів, вул. Стефаніка, 8-10. Контактний телефон: 8-067-9759300 Сайт: www.hopala.org/