

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ AIKI GOSHIN KAN AIKIDO НА 4 КЮ

		степень	пояс	уровень	основные положения
минимальный период обучения 5 месяцев	минимальный возраст для аттестации 7 лет	4 кю	красный	начальный	Что такое Айкидо. Основная терминология. Этикет додзё. Информация по клубу, где обучаетесь.
					Индивидуальные упражнения:
					1. акробатика: все кувирки, колесо, мостик, свечка, стойка на голове, стойка на руках у стены
					2. укеми: падение вперёд, падение назад, падение в бок, мае-укеми, усиро-укеми, йоко-укеми, усиро-укеми с рыбкой, дзюдзигарами-укеми, мае усиро-укеми, усиро мае-укеми, тоби мае-укеми
					3. знание стоек и позиций, а так же их смена
					4. прямые перемещения: цуги-аси, аюми-аси (по четыре варианта)
					5. круговые перемещения в линию: мае-тенкан тенкай, усиро-тенкан тенкай, ирими-тенкан тенкай
					6. круговые перемещения "столбик" (а. ирими тенкан-тенкай; б. без поворота спиной к "столбику")
					7. все удары ногами и руками из стойки дзенкуцу-дати в движении в воздух (связки из двух ударов)
					8. дыхательное упражнение хаппо-ундо
					Упражнения с партнёром:
					перемещения в динамике с освобождениями от захватов одного партнёра: а. за руки сбоку; б. за руки сзади; в. за плечи спереди, сбоку, сзади. (Оценивается и уке и наге)
					Техника 5 кю + :
					1. Йоко гяку ханми катате дори - никкё усиро (!!! при захватах гяку ханми катате дори, наге использует хват сбоку)
					2. Йоко гяку ханми катате дори - коккю-наге (!!! при неудавшейся технике - вариант продавливанием ногой колена сзади)
					3. Йоко гяку ханми катате дори - удекиме-наге (!!! уке при страховке делает йоко-укеми)
					4. Ёри дори - никкё и ката дори - никкё (по 2-а варианта: а. сразу через кисть, б. через нырок под руку).
					5. Усиро ёри дори - тенчин-наге (!!! обязательное выполнение перемещения ирими-тенкан тенкай)
					6. Усиро рио ката дори - никкё (!!! обязательное выполнение перемещения усиро-тенкан тенкай)
					7. Усиро риоте дори - выход за спину(усиро) с опрокидыванием противника через продавливание его колена сзади своей ногой
8. Обхват за корпус сзади двумя руками - освобождение через пальцы (!!! наге использует разные варианты захватов)					
9. Захват йоко куби дори со скручиванием вниз ("ошейник") - опрокидывание через ущемление кожи бедра и захват отворота кимоно сзади. (!!! обязательное удержание хорошего баланса тела в конечной позиции и контроль руки)					
Работа короткой палкой: показать разновидности одиночных ударов короткой палкой(кеса кири, сёмен учи, цки)					
Физо: отжимание, поднятие корпуса лёжа на животе, -спине, выпрыгивание вверх, вис на перекладине с согнутыми руками					