

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ AIKIGOSHINKAN AIKIDO НА 6 И 5 КЮ

		степень	пояс	уровень	основные положения
минимальный период обучения 3 месяца	минимальный возраст для аттестации 5 лет	6 кю	белый с жёлтой полосой	уровень	1. акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад (<i>можно с колен</i>), МОСТИК
					2. простые страховки: падение вперёд, - назад, - в бок (<i>можно с колен</i>)
					3. знание стоек: кибя-дати, дзенкуцу-дати; смена стоек: хидари камае - миги камае
					4. прямые перемещения: цуги-аси (<i>1-ый вариант</i>), аюми-аси (<i>1-ый вариант</i>)
					5. из кибя-дати одиночные удары ногами: мае-, йоко-, усиро-гери; удары руками: дзёдан-цки
					6. показ основных захватов за руки сбоку: ай-ханми катате-тори, гяку-ханми катате-тори, мороте-тори
					7. освобождение от основных захватов за руки сбоку (<i>можно на месте</i>) - <i>оценивается и уке и наге</i>
					8. форма-упражнение с партнёром (<i>!!! понимание действия</i>) а)рукопожатие - карусель, б)ката тори - суми-отоси, в)хват за бедро спереди - опрокидывание на живот
					9. физо: отжимания в упоре лёжа, поднятие корпуса лёжа на животе, - спине, приседания
минимальный период обучения 4 месяца	минимальный возраст для аттестации 6 лет	5 кю	жёлтый	подготовительный уровень	основные положения
					1. акробатика: 6 кю + свечка, стойка на голове (<i>можно с согнутыми коленями</i>)
					2. страховки: 6 кю + рыбка(<i>можно с колен</i>), мае укеми(<i>можно с колен</i>), усиро укеми(<i>можно с колен</i>)
					3. смена стоек: хидари камае - миги камае; позиции: ай-ханми, гяку-ханми, смена позиций
					4. прямые перемещения: цуги-аси, аюми-аси (по два варианта - вперёд)
					5. круговые перемещения: тенкай, мае тенкан, усиро тенкан, ирими тенкан
					6. из дзенкуцу дати, на месте, основные одиночные удары ногами (мае-, йоко-, маваси-, гедан маваси-, усиро-, хидза гери); одиночные удары руками (дзёдан-, чудан-, гедан-, йоко маваси-, уракен цуки, агэ-цуки, ороси гедан-цуки)
					7. показ захватов: а. сбоку за одну руку: йоко ай-ханми катате-тори, йоко гяку-ханми катате-тори; б. сбоку двумя руками за одну руку (йоко мороте-тори); в. сзади за две руки (усиро риоте-тори); г. за плечо(ката-тори): спереди, сзади, сбоку; д. за два плеча(рио ката-тори): спереди и сзади; е. за два локтя: спереди(рио соде-тори) и сзади(усиро рию соде-тори); ж. захваты за отворот одежды (ёри-тори) спереди и сзади(усиро ёри-тори)
					Упражнения с партнёром:
					1. круговые перехваты рук без остановки (руки в позиции чудан-но-камае): ай-ханми катате-дори; гяку-ханми катате-дори
					2. освобождение , с уходом с линии атаки, от захватов, которые обозначены в п.7 (<i>оценивается и уке и наге</i>)
					3. ай-ханми рукопожатие - учи-кайтен санкё осае
					4. кибя-дати хват за бедро сзади - опрокидывание на живот через контроль никкё осае
					Техника: 1. усиро ёри дори - никкё (<i>вариант: нырком под руку и захватом кисти</i>)
					2. гяку-ханми захват за волосы - опрокидывание на живот через контроль юби-дори осае
Физо: отжимания, поднятие корпуса лёжа на животе, -спине, выпрыгивание вверх, вис на перекладине(прямые руки)					