

АЙКИГОСИНКАН АЙКИДО

6 кyu (белый пояс с одной жёлтой нашивкой)

1. Акробатические элементы:

кувырок вперёд через голову с группировкой

кувырок назад через голову

"мостик"

2. Простые страховки (укеми) при падениях:

вперёд на живот и руки (при этом руки через сгибание в локтях амортизируют падение)

назад на спину (при этом голова не касается пола, а руки, своим ударом об поверхность земли, гасят силу падения)

на бок (при этом голова не касается пола, а руки, своим ударом об поверхность земли, гасят силу падения)

3. Знание стоек (камаэ):

киба дати (стойка "всадника") - статичная боевая стойка.

дзенкуцу дати (основная атакующая стойка; стойка может быть как левосторонней, так и правосторонней)

хидари камаэ (левосторонняя стойка: левая нога спереди, правая - сзади)

миги камаэ (правосторонняя стойка: правая нога спереди, левая - сзади)

смена стоек (левосторонняя стойка меняется на правостороннюю и наоборот)

4. Прямолинейные перемещения из хидари камаэ и миги камаэ:

цуги-аси, 1-ая форма (скользящий шаг вперёд без смены позиции, начинающийся толчком задней ноги)

аюми-аси, 1-ая форма (скользящий шаг вперёд задней ногой, со сменой позиции)

5. Индивидуальное выполнение одиночных ударов на месте из стойки "киба-дати" (стойка "всадника"):

дзёдан цки (прямой удар кулаком перед собой)

маэ гери (прямой удар стопой ноги или пяткой вперёд перед собой)

йоко гери (прямой удар пяткой или внешним ребром стопы в сторону от себя)

усиро гери (прямой удар пяткой назад за спину)

6. Показ основных захватов за руки сбоку:

ай-ханми катате-дори (одноимённый захват: правой рукой за правую руку, или наоборот)

гяку-ханми катате-дори (разноимённый захват: правой рукой за левую руку, или наоборот)

мороте-дори (захват двумя руками за одну руку)

7. Освобождение от захватов, выполняемые в статичной форме(на месте) с партнёром:

от захвата ай-ханми катате тори, когда партнёр сбоку

от захвата гяку-ханми катате тори, когда партнёр сбоку

от захвата мороте тори, когда партнёр сбоку

8. Формы-упражнения, выполняемые с партнёром

Захват "рукопожатие" - форма "карусель" с возможным контролем иккё (контроль прямого локтя, прижатого к татами)

Захват ката тори(захват за плечо) - форма сумиотоси(с опрокидыванием на спину), вариант усиро

Захват за бедро сбоку - форма опрокидывания на живот, через болевое скручивание кисти(конечный контроль - иккё)

9. Индивидуальные физические упражнения:

отжимания от пола в упоре лёжа

поднятие корпуса лёжа на спине и руками за головой (при этом пятки не отрываются от пола)

поднятие корпуса лёжа на животе и руками за головой (при этом руки на голове в замке)

приседания из позиции сидя на корточках