

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ ПО АИКИ GOSHIN KAN AIKIDO НА 1 КЮ

		степень	пояс	уровень	основные положения
минимальный период обучения 1 учебный год = 10 месяцев	минимальный возраст для аттестации 12 лет	1 кю	коричневый	уровень кандидата в мастера	Теория:
					История Айкидо. Принципы Айки. Задачи самообороны. Терминология. Методика преподавания на подготовительный уровень.
					Акробатика и укеми:
					все акробатические элементы и все укеми 6-2 кю
					Дзю-ваза:
					1. дзю ваза: свободная работа от захватов против двух нападающих(опрокидывание, броски, техники)
					2. дзю ваза: свободная работа от ударов сёмен-учи и йокомен-учи против двух нападающих
					3. свободная работа на лапах руками и ногами(Оценивается и уке и наге)
					4. свободная парная работа руками и ногами в защите(свободная форма поединка, где надо показать умение защищаться и атаковать, а так же, переходить от атак к защите и наоборот)
					Свободное творчество:
					1. свободное творчество на защиту от комбинированных ударов: а. руки+ноги; б. ноги+руки
					2. обусловленная борьба в партере, с использованием болевых точек и контролей
					3. свободное творчество на умение войти на технику от толчков партнёра спереди, сбоку, сзади
					4. Броски и опрокидывание в стойке от: а. различных захватов(риоте-тори, усиро рю ката-тори, за одежду); б. от различных ударов руками и ногами.
					Техники 5,4,3,2 кю +
					1.иккё и все варианты выходов после неё на различные формы(коте-гаеси, обратный сихо-наге, никкё, санкё)
					2. гяку-ханми сёмен-учи - кири-гаеси
					3.ката-дори + различные удары руками(цки, сёмен-учи, йокомен-учи) - все формы защит в логических цепочках
					4. применение логических цепочек от основных атак (атаки озвучиваются)
					Работа с ножом: основные защиты с ножом против противника с ножом; свободный поединок на ножах
Работа против ножа: свободная работа без оружия против соперника, вооружённого ножом					
Работа с палками: поединки с короткой палкой(палками) против соперника, вооружённого длинной палкой					
Основы владения коротким мечом (кодати): техника безопасности, ритуал, 5-ть форм кодати тохо рю					
Физические нормативы.					