

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ ПО АИКИ GOSHIN KAN AIKIDO НА 2 КЮ**

		степень	пояс	уровень	основные положения
минимальный период обучения 1 учебный год = 10 месяцев	минимальный возраст для аттестации 10 лет	2 кю	СИНИЙ	учебно-прикладной	История Айкидо. Принципы Айки. Задачи самообороны. Терминология. Этикет додзэ. Информация по клубу, где обучаетесь.
					<b>Индивидуальные упражнения:</b>
					1. все акробатические элементы и все укеми 6-3 кю
					2. все перемещения и связки перемещений, включая комбинированные движения по "восьмёрке"
					<b>Упражнения с одним или двумя партнёрами:</b>
					1. динамичное освобождение от разных захватов за руки и плечи против двух партнёров, с возможностью проведения различных технических приёмов ( <i>положение рук: чудан или дзёдан-но-камае; оценивается и уке и наге</i> )
					2. перемещения и уходы от ударов: а. сёмен-учи против одного партнёра; б. йокомен-учи против одного партнёра
					3. связки ударов ногами и руками в лапы при свободном движении, с возможным продолжением на атаку партнёра
					4. защита от комбинированных ударов руками и ногами ( <i>Свободное творчество</i> )
					5. свободная парная работа в защитном снаряжении: а. руками; б. ногами ( <i>умение атаковать и защищаться в свободном поединке</i> )
					6. основа защиты в партере (показать болевые удержания и возможные варианты выхода из партера в стойку)
					<b>Техники 5,4,3 кю +</b>
					1. ката тори - удегарами (варианты: одноимённой рукой сверху, противоположной рукой сверху, противоположной рукой снизу)
					2. выход на куби-симае осае (удушающий контроль на шею) от атак: а. от захватов - с освобождением; б. от ударов руками; в. от ударов ногами
					3. логическая цепочка и техники в её основе от ай-ханми катате тори (хват сбоку)
					4. логическая цепочка и техники в её основе от гяку-ханми катате тори (хват сбоку)
					5. логическая цепочка и техники в её основе от ката тори (хват прямо и сбоку)
					6. логическая цепочка и техники в её основе от сёмен-учи
					7. логическая цепочка и техники в её основе от йокомен-учи
					8. логическая цепочка и техники в её основе от цки
					9. логическая цепочка и техники в её основе от маваси-цки
					10. логическая цепочка и техники в её основе от хватов сзади (катате, ката, ёри)
					11. логическая цепочка и техники в её основе от куби-дори (спереди, сзади, сбоку)
12. наге вписывается в логические цепочки на движение уке, который делает сбивы или прихваты рук (исходная стойка "дзенкуцу-дати", руки, при этом, в позиции чудан или дзёдан-но-камае) - свободное творчество					
<b>Работа с ножом:</b> основы владения ножом и защита от нападения ножом					
<b>Работа с короткой палкой:</b> поединки с короткой палкой против партнёра, вооружённого короткой палкой (мягкое оружие)					
<b>Физо:</b> отжимания; поднятие корпуса, лёжа на животе; - спине; выпрыгивание вверх; подтягивание на перекладине					