

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ ПО АИКИ GOSHIN KAN AIKIDO НА 3 КЮ**

		степень	пояс	уровень	основные положения
минимальный период обучения 6 месяцев	минимальный возраст для аттестации 8 лет	3 кю	зелёный	средний	История Айкидо. Принципы Айки. Задачи самообороны. Основная терминология. Этикет додзё. Информация по клубу, где обучаетесь.
					<b>Индивидуальные упражнения:</b>
					1. акробатика
					2. все страховки 4 кю: + двойной гаеси-укеми; через партнёра: гаеси-укеми и ирими-укеми
					3. связки: мае-укеми+мае-тенкан; усиро-укеми+усиро-тенкан тенкай; йоко укеми+ирими-тенкан тенкай
					4. все круговые и прямые перемещения в движении в линию, а так же связки различных перемещений
					<b>Работа с партнёром:</b>
					1. перемещения "восьмёрочка" (2-а варианта)
					2. перемещения с освобождениями от захватов за руки и плечи (в динамике) против одного партнёра
					3. связки укеми + удары ногами: мае-укеми+усиро-гери; усиро-укеми+маваси-гери; йоко-укеми+йоко-гери связки укеми + удары руками: усиро-укеми+дзёдан-цки+маваси-цки; йоко-укеми - уракен+дзёдан-цки
					4. дзенкуцу дати: все удары ногами и руками в движении в лапы, а так же их комбинация
					5. все основные защиты от одиночных ударов: а. руками: сбивы, прихваты, уклоны, нырки, подставки; б.ногами: уходы, перенаправления, сбивы, нырки, высекание, толчки ( <i>партнёры в защитном снаряжении</i> )
					6. пятнашки в плечи; пятнашки на стопы
					<b>Форма-упражнение с партнёром:</b>
					1. рукопожатие - учи-кайтен санкё(с подъёмом)
					2. исходная стойка уке: дзенкуцу-дати с руками в чудан-но-камае; наге: с захватом ай-ханми катате-тори выйти на сихонаге (омоте, усиро)
					<b>Техники 5 и 4 кю +</b>
					1. <i>усиро рио катате дори - санкё</i>
					2. <i>ай-ханми катате тори(хват сбоку) логическая цепочка - а. вариант через верхнюю подрезку: никкё, хиджи гарами, кири-отоси(ирими наге); б. вариант без верхней подрезки: котегаеси(хиджи гарами), санкё.</i>
					3. <i>гяку-ханми сёмен-учи - никкё входом через цуги аси (усиро);</i>
4. <i>ай-ханми сёмен-учи - ирими-наге (кири-отоси) входом через цуги аси на омоте</i>					
5. <i>йокомен-учи - сихонаге (2-е формы: омоте, усиро)</i>					
6. <i>самозащита от захватов риоте тори за одежду: за плечи, за локти, за отворот одежды - опрокидывание, подсечки, сбивы и броски входом через расслабляющий удар и растягивающее воздействие на противника(свободное творчество)</i>					
<b>Работа с оружием:</b> а. атаки короткой палкой; б. основные приёмы защиты с короткой палкой против одиночных атак					
<b>Физо:</b> отжимание, поднятие корпуса лёжа на животе, - спине, выпрыгивание вверх, подтягивание на перекладине					