

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИЙ AIKI GOSHIN KAN AIKIDO НА 4 КЮ

| | | степень | пояс | уровень | основные положения |
|--|--|---------|---------|-----------|--|
| минимальный период обучения 5 месяцев | минимальный возраст для аттестации 7 лет | 4 кю | красный | начальный | Что такое Айкидо. Основная терминология. Этикет додзё. Информация по клубу, где обучаетесь. |
| | | | | | Индивидуальные упражнения: |
| | | | | | 1. акробатика: все кувирки, колесо, мостик, свечка, стойка на голове, стойка на руках у стены |
| | | | | | 2. укеми: падение вперёд, падение назад, падение в бок, мае-укеми, усиро-укеми, йоко-укеми, усиро-укеми с рыбкой, дзюдзигарами-укеми, мае усиро-укеми, усиро мае-укеми, тоби мае-укеми |
| | | | | | 3. знание стоек и позиций, а так же их смена |
| | | | | | 4. прямые перемещения: цуги-аси, аюми-аси (по четыре варианта) |
| | | | | | 5. круговые перемещения в линию: мае-тенкан тенкай, усиро-тенкан тенкай, ирими-тенкан тенкай |
| | | | | | 6. круговые перемещения "столбик" (а. ирими тенкан-тенкай; б. без поворота спиной к "столбику") |
| | | | | | 7. все удары ногами и руками из стойки дзенкуцу-дати в движении в воздух (связки из двух ударов) |
| | | | | | 8. дыхательное упражнение хаппо-ундо |
| | | | | | Упражнения с партнёром: |
| | | | | | перемещения в динамике с освобождениями от захватов одного партнёра: а. за руки сбоку; б. за руки сзади; в. за плечи спереди, сбоку, сзади. <i>(Оценивается и уке и наге)</i> |
| | | | | | Техника 5 кю + : |
| | | | | | 1. Йоко гяку ханми катате дори - никкё усиро (!!! при захватах гяку ханми катате дори, наге использует хват сбоку) |
| | | | | | 2. Йоко гяку ханми катате дори - коккю-наге (!!! при неудавшейся технике - вариант продавливанием ногой колена сзади) |
| | | | | | 3. Йоко гяку ханми катате дори - удекиме-наге (!!! уке при страховке делает йоко-укеми) |
| | | | | | 4. Ёри дори - никкё и ката дори - никкё (по 2-а варианта: а. сразу через кисть, б. через нырок под руку). |
| | | | | | 5. Усиро ёри дори - тенчин-наге (!!! обязательное выполнение перемещения ирими-тенкан тенкай) |
| | | | | | 6. Усиро рио ката дори - никкё (!!! обязательное выполнение перемещения усиро-тенкан тенкай) |
| | | | | | 7. Усиро риоте дори - выход за спину(усиро) с опрокидыванием противника через продавливание его колена сзади своей ногой |
| 8. Обхват за корпус сзади двумя руками - освобождение через пальцы (!!! наге использует разные варианты захватов) | | | | | |
| 9. Захват йоко куби дори со скручиванием вниз ("ошейник") - опрокидывание через ущемление кожи бедра и захват отворота кимоно сзади. (!!! обязательное удержание хорошего баланса тела в конечной позиции и контроль руки) | | | | | |
| Работа короткой палкой: показать разновидности одиночных ударов короткой палкой(кеса кири, сёмен учи, цки) | | | | | |
| Физо: отжимание, поднятие корпуса лёжа на животе, -спине, выпрыгивание вверх, вис на перекладине с согнутыми руками | | | | | |