

**Детская программа Айкидо-Айкикай.  
10 кю. (от 6 лет)**

<i><b>АТАКА</b></i>	<i><b>Форма (прием)</b></i>
Кататэ Дори (захват рук с одной стороны)	Кокю Нагэ (толчек в локоть)
	Тэнчи Нагэ (рука вверх)
	Котэ Гаеси (на кисть)
	Шихо Нагэ — Ура (руки над головой)
Мэн Учи (руки домиком)	Икке — Омотэ (перед животом); - Ура (через Ирими Тэнкан за спину)

**Акробатика:** «бревнышко»; «камешек»; перекаты с колена (из стойки); кувырок вперед с колена (из стойки); йоко укеми (боковые перекаты с колена, из стойки); кувырок назад (с колена, из стойки); волна с колен.

**Передвижения:** Ханми (стойка); Смена позиции; Тэнкай (Энкан — разворот на пятках); Ирими Тэнкан (шаг, разворот, нога назад); Окури Аши (шаг передней ногой, подстановка задней ноги); Аюми Аши (широкий шаг задней ноги вперед)

**Общие физические упражнения:**

Отжимания — 5 раз; Пресс — 15 раз; Мост — 10 раз