

**Детская программа Айкидо-Айкикай.  
8 кю. (от 8 лет)**

<i>АТАКА</i>	<i>Форма (прием)</i>
Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки)	Нике
	Удэ кимэ нагэ (омотэ, ура)
	Все техники на 9 кю
Кататэ Дори (захват разноименной руки)	Сокумэн ирими нагэ (по прямой)
	Икке (омотэ, ура)
	Кайтэн нагэ
	Удэ кимэ нагэ
	Кокю нагэ (3 варианта)
	Все техники на 10 кю

**Акробатика:** перекаты «два хлопка» с колена (из стойки); кувырок вперед «передняя рука пальцами к себе» с колена (из стойки) — Маэ Укеми; Маэ Укеми с одной руки из стойки; кувырок назад с колена (из стойки) — Уширо Укеми; йоко укеми (боковые перекаты из стойки с партнером); кувырок через партнера — Маэ Укеми; волна с колена (из стойки).

**Передвижения:** Ханми (стойка); Смена позиции; Тэнкай (Энкан); Ирими Тэнкан; Окури Аши (шаг передней ногой, подстановка задней ноги); Аюми Аши (широкий шаг задней ноги вперед); Маэ Сикко, Уширо Сикко ( по одному и в паре); Тэнкай на коленях; Шомэн Учи (рубящий удар сверху — вниз) + с шагом; Екомэн Учи (рубящий удар по диагонали); Маэ Гери (прямой удар ногой).

**Общие физические упражнения:**

Отжимания — 15 раз

Пресс — 25 раз

Мост — 20 раз

Приседания — 20 раз

**Детская программа Айкидо-Айкикай.  
7 кю. (от 9 лет)**

<i>АТАКА</i>	<i>Форма (прием)</i>
Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки)	Котэ гаеси (тэнкан)
	Иrimi нагэ (тэнкан)
	Все техники на 8 - 9 кю
Кататэ Дори (захват разноименной руки)	Тэнчи нагэ (тэнкан)
	Котэ гаеси (тэнкан)
	Кокю нагэ (локоть, тэнкан)
	Все техники на 8-10 кю
Шомэн Учи (рубящий удар сверху вниз)	Шихо нагэ (омотэ)
	Икке (омотэ, ура)
	Иrimi нагэ (тэнкан, без развала вниз)
	Котэ гаеси (тэнкан)

**Акробатика:** Маэ Укеми (с колена, из стойки + с одной руки); Уширо Укеми (с колена, из стойки). Высокая страховка вперед, назад (с лежащего на животе партнера, стоящего в позиции «камешек»). Волна с колен (на плечо).

**Передвижения:**

С **боккеном** (деревянный меч): Ханми (стойка); Смена позиции; Тэнкай (Энкан); Иrimi Тэнкан; Окури Аши (шаг передней ногой, подстановка задней ноги); Аюми Аши (широкий шаг задней ноги вперед); Шомэн Учи; Екомэн Учи.

**Сувари Ваза** (на коленях): Иrimi Тэнкан на коленях; Шомэн Учи (рубящий удар сверху — вниз) + с шагом.

**Тачи Ваза** (на ногах): Шомэн Учи; Екомэн Учи; Чудан Цки; Маэ Гери; Маваши Гери.

**Общие физические упражнения:**

Отжимания — 20 раз

Пресс — 35 раз

Мост — 25 раз

Приседания — 30 раз

Подтягивание на низкой перекладине — 5 раз