

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

<i>АТАКА</i>	<i>Форма (прием)</i>
Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки)	Икке (омотэ, ура)
	Ирими нагэ (рука вверх, по прямой)
	Котэ Гаеси (на кисть, по прямой)
	Шихо Нагэ (омотэ, ура)
Кататэ Дори (захват разноименной руки)	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; кувырок назад с колена (из стойки) — Уширо Укеми; йоко укеми (боковые перекаты из стойки с партнером); кувырок через партнера; волна с колен (из стойки).

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); Шомэн Учи (рубящий удар сверху - вниз)

Общие физические упражнения:

Отжимания — 10 раз
 Пресс — 20 раз
 Мост — 15 раз
 Приседания — 10 раз