

**Детская программа Айкидо-Айкикай.
10 кю. (от 6 лет) 2022**

АТАКА	Форма (прием)
Кататэ Дори (захват рук с одной стороны)	Кокю Нагэ (толчек в локоть) ирими
	Кокю Нагэ тэнкан
	Тэнчи Нагэ (рука вверх)
	Котэ Гаеси (на кисть)

Акробатика: «бревнышко»; «камешек»; перекаты с колена (из стойки); Маэ укеми (кувырок вперед с колена (из стойки)); йоко укэми (боковые перекаты с колена, из стойки); кувырок назад (с колена, из стойки); Лодочка; Усиро укэми (через партнера)

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

Технические и Экзаменационные требования:

Общее понимание смысла выполняемого действия

Знать и уметь выполнять:

- правильную самостраховку без партнера и в паре с ним
- 2 базовые техники от одного вида атаки с сохранением правильных устойчивых позиций (стоек)