

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

АТАКА	Форма (прием)
Айханми Кататэ Дори	Хидзи кимэ осаэ
Кататэ Дори	Иrimi нагэ
	Сокумэн иrimi нагэ
	Нике
	Хидзи кимэ осаэ
Ката дори	Икке
	Нике
	Хидзи кимэ осаэ
Шомэн Учи	Хидзи кимэ осаэ
Йокомэн ути (входы наружу)	Шихо нагэ
	Удэ кимэ нагэ
	Ути кайтэн нагэ
	Иrimi нагэ
	Икке
	Нике

Акробатика: Тоби йоко укэми через бедро

Технические и Экзаменационные требования:

Знать и уметь выполнять:

- 8 базовых техник в сильной, акцентированной форме от 5-и видов атаки

Общие физические упражнения:

Отжимания — 30 раз

Пресс — 45 раз

Мост — 30 раз

Приседания — 40 раз

Подтягивание на низкой перекладине — 8 раз