

**Детская программа Айкидо-Айкикай.
7 кю. (от 9 лет) 2022
оранжевый пояс с зеленой полоской**

АТАКА	Форма (прием)
Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки)	Нике
Кататэ Дори (захват разноименной руки)	Кокю нагэ (разные формы)
	Ути кайтэн нагэ
Ката Дори (захват за плечо)	Ути кайтэн нагэ
Шомэн Учи (рубящий удар сверху вниз)	Шихо нагэ
	Удэ кимэ нагэ
	Иrimi нагэ
	Котэ гаеси
	Иккэ
	Нике

Акробатика: Тоби йоко укэми через колено

Технические и Экзаменационные требования:

Знать и уметь выполнять:

- 8 базовых техник в сильной, акцентированной форме от 4-х видов атаки

Общие физические упражнения:

Отжимания — 20 раз

Пресс — 35 раз

Мост — 25 раз

Приседания — 30 раз

Подтягивание на низкой перекладине — 5 раз