

**Детская программа Айкидо-Айкикай.
8 кю. (от 8 лет) 2022
оранжевый пояс**

| АТАКА | Форма (прием) |
|---|----------------------|
| Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки) | Иrimi нагэ |
| | Удэ кимэ нагэ |
| | |
| Кататэ Дори (захват разноименной руки) | Кокю нагэ (кайтэн) |
| | Икке (омотэ, ура) |
| | Удэ кимэ нагэ |
| | |
| Ката дори (захват за плечо) | Тэнти нагэ |
| | Сихо нагэ |
| | Удэ кимэ нагэ |
| | |
| | |

Акробатика: Волна из стойки; Маэ Укеми с одной руки из стойки; кувырок назад с колена (из стойки) — Уширо Укеми; кувырок через партнера — Маэ Укеми; волна с колена (из стойки); Маэ тоби укэми.

Передвижения: 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

Технические и Экзаменационные требования:

Знать и уметь выполнять:

- 6 базовых техник от 3-х видов атаки с показом понимания принципов выведения из равновесия, навыков освобождения от захватов и выполнения болевых приемов