

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

АТАКА	Форма (прием)
Айханми Кататэ Дори (захват одноименной руки)	Икке (омотэ, ура)
	Сихо Нагэ (омотэ, ура)
	Котэ Гаеси (на кисть, по прямой)
Кататэ Дори (захват разноименной руки)	Сихо нагэ (омотэ, ура)

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); кувырок через партнера; Йоко 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); Шомэн Учи (рубящий удар сверху - вниз)

Общие физические упражнения:

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

Технические и Экзаменационные требования:

Общее понимание смысла выполняемого действия

Знать и уметь выполнять:

- правильную самостраховку без партнера и в паре с ним
- 4 базовые техники от 2-х видов атаки с показом правильных передвижений