

合氣道

AIKIDO

Программа экзаменов
взрослые

6 КНО (ВЗРОСЛЫЕ)

Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:
Минимум 40 часов практики. 4 месяца со дня вступления.

Что оценивается:

**РАБОТА НОГ
НАПРАВЛЕНИЯ «ОМОТЕ» - «УРА»**

Подготовительные упражнения:

**АЙКИТАЙСО
УКЭМИ (МАЕ, УШИРО)
ТАЙСАБАКИ
КАТАТЕДОРИ ТЕНКАН
КАТАТЕДОРИ ТЕНКАЙ**

ТАЧИВАДЗА

Вид нападения	Исполняемый прием	Тип приема
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Котэгаеши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Учикайтэн Санке</i>	<i>ирими</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Удекименаге</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Кокю-наге</i>	<i>мае, уширо</i>

5 КЮ (ВЗРОСЛЫЕ)

Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:

Минимум 40 часов практики. Минимум 4 месяца занятий после получения степени шестого КЮ.

Что оценивается:

УХОД С ЛИНИИ АТАКИ

Подготовительные упражнения:

КОКЮ-ХО

ШИККО (МАЕ, УШИРО, ИРИМИ)

УКЕМИ (ЙОКО, УШИРО-ЙОКО, ТОБИ С КОЛЕН)

ТАЧИВАДЗА

Вид нападения	Исполняемый прием	Тип приема
<i>Шомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>ирими</i>
<i>Катадори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Кайтен-наге</i>	<i>учи и сото</i>

4 КЮ (ВЗРОСЛЫЕ)

Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:

Минимум 40 часов практики. Минимум 4 месяца занятий после получения степени пятого КЮ.

Что оценивается:

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ОСАНКА

Подготовительные упражнения:

**ТАЧИВАДЗА КОКЮ-ХО
АЙКИ ТАЙСО, ТОБИ УКЕМИ**

ТАЧИВАДЗА

Вид нападения	Исполняемый прием	Тип приема
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Никкё</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Санкё</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Ёнкё</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Гокё</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Сокумэн Ириминаге</i>	

СУВАРИВАДЗА

Вид нападения	Исполняемый прием	Тип приема
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Катадори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>