|  |  |
| --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ  /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС +ОДНА ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА/ |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **10-I Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки |
| **Физподготовка** | - отжимания 3 раза - пресс 5 раз  - приседания 5 раз  - подтягивания на турнике – 1 раз |
| **Счет**  0 – ЗЕРО  1 – ИТИ  2 – НИ  3 – САН  4 – СИ  5 – ГО | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ  /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ ОРАНЖЕВЫЕ ПОЛОСКИ / |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **10-II Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд (с колен) |
| **Физподготовка** | - отжимания 5 раз - пресс 7 раз  - приседания 7 раз  - подтягивания на турнике – 2 раза |
| **Счет**  0 – ЗЕРО  1 – ИТИ  2 – НИ  3 – САН  4 – СИ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ |

|  |  |
| --- | --- |
| **ДЕВЯТЫЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА ЗЕЛЕНАЯ ПОЛОСКА/** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **9-I Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/)- правосторонняя стойка - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд (с колен) |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| **Физподготовка** | |
| - отжимания 7 раз, - пресс 9 раз, - приседания 9 раз, - подтягивания на турнике – 3 раза | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО  1 – ИТИ  2 – НИ  3 – САН  4 – СИ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  11 – ДЗЮ ИТИ  12 – ДЗЮ НИ  13 – ДЗЮ САН  14 – ДЗЮ ЁН  15 – ДЗЮ ГО | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - ОМОТЭ – ЛИЦЕВОЙ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ  - ИККЁ - (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДЕВЯТЫЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ ЗЕЛЕНЫЕ ПОЛОСКИ/** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **9-II Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/)- правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд (с колена) |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| **Физподготовка** | |
| - отжимания 10 раз, - пресс 10 раз, - приседания 10 раз, - подтягивания на турнике – 3 раза | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 16 – ДЗЮ РОКУ  1 – ИТИ 17 – ДЗЮ НАНА  2 – НИ 18 – ДЗЮ ХАТИ  3 – САН 19 – ДЗЮ КЮ  4 – СИ 20 – НИ ДЗЮ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  11 – ДЗЮ ИТИ  12 – ДЗЮ НИ  13 – ДЗЮ САН  14 – ДЗЮ ЁН  15 – ДЗЮ ГО | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - ОМОТЭ – ЛИЦЕВОЙ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ  - ИККЁ - (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ |

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА СИНЯЯ ПОЛОСКА/** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **8-I Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/)- правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд (с колена)  - Уширо укэми - страховка назад (с колена) |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** | |
| - отжимания 10 раз, - пресс 10 раз, - приседания 10 раз, - подтягивания на турнике – 4 раза | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 27 – НИ ДЗЮ НАНА  1 – ИТИ 28 – НИ ДЗЮ ХАТИ  2 – НИ 29 – НИ ДЗЮ КЮ  3 – САН 30 – САН ДЗЮ  4 – СИ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  21 – НИ ДЗЮ ИТИ  22 – НИ ДЗЮ НИ  23 – НИ ДЗЮ САН  24 – НИ ДЗЮ ЁН  25 – НИ ДЗЮ ГО  26 – НИ ДЗЮ РОКУ | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ИККЁ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - СИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЁХ НАПРАВЛЕНИЯХ» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ СИНИЕ ПОЛОСКИ/** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **8-II Кю** | |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка | |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд | |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Уширо сикко - передвижение на коленях назад  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса | |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд (из стойки)  - Уширо укэми - страховка назад (из стойки) | |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Рётэ дори - захват двух рук | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура) | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) | |
| **Физподготовка** | | |
| - отжимания 12 раз, - пресс 12 раз, - приседания 12 раз, - подтягивания на турнике – 5 раза | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 36 – САН ДЗЮ РОКУ  1 – ИТИ 37 – САН ДЗЮ НАНА  2 – НИ 38 – САН ДЗЮ ХАТИ  3 – САН 39 – САН ДЗЮ КЮ  4 – СИ 40 – ЁН ДЗЮ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  31 – САН ДЗЮ ИТИ  32 – САН ДЗЮ НИ  33 – САН ДЗЮ САН  34 – САН ДЗЮ ЁН  35 – САН ДЗЮ ГО | | **Слова и фразы к теме**  - АСИ - ШАГ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  _n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ  **-** УКЭМИ - СТРАХОВКА  - ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ  НА ВХОЖДЕНИЕ  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ИККЁ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - СИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЁХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ |

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕДЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ОДНА КОРИЧНЕВАЯ ПОЛОСКА/** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **7-I Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси - шаг** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Уширо сикко - передвижение на коленях назад  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми - страховка** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд  - Уширо укэми - страховка назад |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Шомен учи - вертикальный рубящий удар  - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** | |
| - отжимания 15 раз, - пресс 15 раз, - приседания 15 раз, - подтягивания на турнике – 5 раза | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 43 – ЁН ДЗЮ САН  1 – ИТИ 44 – ЁН ДЗЮ ЁН  2 – НИ 45 – ЁН ДЗЮ ГО  3 – САН 46 – ЁН ДЗЮ РОКУ  4 – СИ 47 – ЁН ДЗЮ НАНА  5 – ГО 48 – ЁН ДЗЮ ХАТИ  6 – РОКУ 49 – ЁН ДЗЮ КЮ  7 – СИТИ 50 – ГО ДЗЮ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  40 – ЁН ДЗЮ  41 – ЁН ДЗЮ ИТИ  42 – ЁН ДЗЮ НИ | **Слова и фразы к теме**  - ХИДАРИ – ЛЕВЫЙ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ  - ОМОТЭ – ЛИЦЕВОЙ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - СИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЁХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - ИККЁ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СЕДЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ДВЕ КОРИЧНЕВЫЕ ПОЛОСКИ /** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **7-II Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд  - Тэнкан - разворот на 180° с шагом назад |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Уширо сикко - передвижение на коленях назад  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд  - Уширо укэми - страховка назад |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Шомен учи - вертикальный рубящий удар  - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** | |
| - отжимания 15 раз, - пресс 15 раз, - приседания 15 раз, - подтягивания на турнике – 5 раза | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 50 – ГО ДЗЮ  1 – ИТИ 51 – ГО ДЗЮ ИТИ  2 – НИ 52 – ГО ДЗЮ НИ  3 – САН 53 – ГО ДЗЮ САН  4 – СИ 54 – ГО ДЗЮ ЁН  5 – ГО 55 – ГО ДЗЮ ГО  6 – РОКУ 56 – ГО ДЗЮ РОКУ  7 – СИТИ 57 – ГО ДЗЮ СИТИ  8 – ХАТИ 58 – ГО ДЗЮ НАНА  9 – КЮ 59 – ГО ДЗЮ КЮ  10 – ДЗЮ 60 – РОКУ ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  40 – ЁН ДЗЮ | **Слова и фразы к теме**  - ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЁД, ВПЕРЕДИ  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ  - ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) - ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - УКЭ (СЭМЭ) - АТАКУЮЩИЙ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  - СИХОНАГЭ - БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - ИРИМИНАГЭ - БРОСОК ВХОЖДЕНИЕМ  - ИККЁ (УДЭ-ОСАЭ) - ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА |

|  |  |
| --- | --- |
| ШЕСТОЙ КЮ / ЖЕЛТЫЙ ПОЯС / | |
| **Упражнения** | **6 Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение  - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги  - Окури-аси - сопровождающий шаг  - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом  - Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд  - Тэнкан - разворот на 180° с шагом назад |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперёд  - Уширо сикко - передвижение на коленях назад  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми** | - Уширо хантен укэми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперёд  - Уширо укэми - страховка назад |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки партнёра при одноимённой стойке  - Шомен учи - вертикальный рубящий удар  - Гяко ханми кататэ дори - захват запястья разноименной руки партнёра при разноименной стойке  - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |

|  |  |
| --- | --- |
| ПЯТЫЙ КЮ / ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС / | |
| **Упражнения** | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Кайтен-Сихогири** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Айханми кататэ дори** | - Никё (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Никё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Никё (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| **Ката дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |

|  |  |
| --- | --- |
| ЧЕТВЕРТЫЙ КЮ / ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС / | |
| **Упражнения** | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Сихогири** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Айханми кататэ дори** | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура)  - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура)  - Тэнчинагэ (омотэ, ура)  - Кокю-хо |
| **Ката дори** | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура)  - Кокю-хо |
| **Рётэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Тэнчинагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Никё (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) |
| **Ёкомэн учи** | - Сихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Никё (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | - Никё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТРЕТИЙ КЮ / СИНИЙ ПОЯС / | | |
| **Упражнения** | | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Кайтен-Хаппогири** | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Гякуханми кататэ дори** | | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура)  - Учикайтен Санкё  - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан)  - Кайтэннагэ (сото, учи)  - Кокюнагэ |
| **Рётэ дори** | | - Никё (омотэ, ура)  - Санкё (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан) |
| **Моротэ дори** | | - Иккё (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура) |
| **Екомэн учи** | | - Иккё (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) |
| **Чудан цуки** | | - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | | |
| **Рётэ дори** | | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |

|  |  |
| --- | --- |
| ВТОРОЙ КЮ / КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС / | |
| **Упражнения** | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Хаппогири** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Дзю ваза |
| **Ката дори мэн учи** | - Иккё (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Ёнкё (омотэ, ура)  - Кокюнагэ  - Кокю-хо |
| **Моротэ дори** | - Никё (омотэ, ура)  - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура)  - Кокю-хо |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Кайтэннагэ (сото)  - Кокюнагэ  - Гокё |
| **Ёкомэн учи** | - Никё (омотэ, ура)  - Санкё (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Тэнчинагэ |
| **Чудан цуки** | - Кайтэннагэ (сото)  - Хиджикимэосаэ |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | |
| **Рётэ дори** | - Никё (омотэ, ура)  - Санкё (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) |
| **Рёката дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Сихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Ёкомэн учи** | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПЕРВЫЙ КЮ / КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС / | | |
| **Упражнения** | | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Сихогири, Хаппогири-Сикко** | | |
| **Вид атаки** | | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Ката дори мэн учи** | - Никё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура)  - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан) | |
| **Рётэ дори** | - Дзю ваза | |
| **Моротэ дори** | - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан)  - Кайтэннагэ  - Дзюдзи гарами  - Кокюнагэ  - Дзю ваза | |
| **Чудан цуки** | - Санкё (омотэ, ура)  - Ёнкё (омотэ, ура)  - Сихонагэ  - Кокю-хо | |
| **Екомэн учи** | - Ёнкё (омотэ, ура)  - Гокё  - Удэкимэнагэ (ирими и тэнкан)  - Кокюнагэ | |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | | |
| **Рётэ дори** | - Ёнкё (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Кокюнагэ | |
| **Рёката дори** | - Никё (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэси (омотэ, ура) | |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Иккё (омотэ, ура)  - Сихонагэ (омотэ, ура) | |
| **Эри дори** | - Иккё (омотэ, ура) | |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** | | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) | |
| **Рётэ дори** | - Сихонагэ (омотэ, ура) | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё, Никё, Санкё, Ёнкё, Кайтэннагэ | |
| **Ката дори** | - Иккё, Никё, Санкё, Ёнкё - (омотэ, ура) | |
| **Ёкомэн учи** | - Иккё, Никё, Санкё, Ёнкё - (омотэ, ура) | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) | |