|  |  |
| --- | --- |
| 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 – ЗЕРО1 – ИТИ2 – НИ3 – САН4 – СИ5 – 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 – ГО6 – РОКУ7 – СИТИ8 – ХАТИ9 – КЮ10 – 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 – ГО6 – РОКУ7 – СИТИ8 – ХАТИ9 – КЮ10 – ДЗЮ11 – ДЗЮ ИТИ12 – ДЗЮ НИ13 – ДЗЮ САН14 – ДЗЮ ЁН15 – 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 РОКУ1 – ИТИ 17 – ДЗЮ НАНА2 – НИ 18 – ДЗЮ ХАТИ3 – САН 19 – ДЗЮ КЮ4 – СИ 20 – НИ ДЗЮ5 – ГО 6 – РОКУ 7 – СИТИ 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ11 – ДЗЮ ИТИ12 – ДЗЮ НИ13 – ДЗЮ САН14 – ДЗЮ ЁН15 – 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 НАНА1 – ИТИ 28 – НИ ДЗЮ ХАТИ2 – НИ 29 – НИ ДЗЮ КЮ3 – САН 30 – САН ДЗЮ4 – СИ 5 – ГО 6 – РОКУ 7 – СИТИ 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ20 – НИ ДЗЮ21 – НИ ДЗЮ ИТИ22 – НИ ДЗЮ НИ23 – НИ ДЗЮ САН24 – НИ ДЗЮ ЁН25 – 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 РОКУ1 – ИТИ 37 – САН ДЗЮ НАНА2 – НИ 38 – САН ДЗЮ ХАТИ3 – САН 39 – САН ДЗЮ КЮ4 – СИ 40 – ЁН ДЗЮ5 – ГО 6 – РОКУ 7 – СИТИ 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ 20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ31 – САН ДЗЮ ИТИ32 – САН ДЗЮ НИ33 – САН ДЗЮ САН34 – САН ДЗЮ ЁН35 – 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 САН1 – ИТИ 44 – ЁН ДЗЮ ЁН2 – НИ 45 – ЁН ДЗЮ ГО3 – САН 46 – ЁН ДЗЮ РОКУ4 – СИ 47 – ЁН ДЗЮ НАНА5 – ГО 48 – ЁН ДЗЮ ХАТИ6 – РОКУ 49 – ЁН ДЗЮ КЮ7 – СИТИ 50 – ГО ДЗЮ8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ 20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ40 – ЁН ДЗЮ41 – ЁН ДЗЮ ИТИ42 – 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 ДЗЮ1 – ИТИ 51 – ГО ДЗЮ ИТИ2 – НИ 52 – ГО ДЗЮ НИ3 – САН 53 – ГО ДЗЮ САН4 – СИ 54 – ГО ДЗЮ ЁН5 – ГО 55 – ГО ДЗЮ ГО6 – РОКУ 56 – ГО ДЗЮ РОКУ7 – СИТИ 57 – ГО ДЗЮ СИТИ8 – ХАТИ 58 – ГО ДЗЮ НАНА9 – КЮ 59 – ГО ДЗЮ КЮ10 – ДЗЮ 60 – РОКУ ДЗЮ20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ40 – 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) |