



ШКОЛА АЙКИДО «КАНРЭНКАЙ»

(япон. 関連会) - общество, объединенное единой целью, изучением Айкидо.

АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 10 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ (белый пояс с одной полоской)

Разминка в виде комплекса общих и специальных упражнений.

Страховки и акробатика.

Страховка на спину, страховка на руки, кувырок вперед.

Стойка и базовое передвижение.

Сейдза, мае-сико.

Атака и техника.

СУВАРИ ВАДЗА		
1.	рётэ-дори	кокю-хо

Общая физическая подготовка.

Отжимания - 5 раз, лягушка - 2 раз, выпрыги вверх - 2 раз, подъем корпуса - 5 раз.

Возраст претендента: 5 лет и старше.

Период подготовки: не менее 3 месяцев.