



## АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 4 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ (зеленый пояс)

### Страховки и акробатика.

Страховка на спину, страховка на руки, страховка на руки с разворотом на 180 градусов, кувырок вперед, кувырок назад с выходом в стойку, мае-укеми, мае-укеми с разворотом на 180 градусов (спиной вперед), уширо-укеми с выходом в стойку, мае-уширо-укеми смена на двух коленях с выходом в стойку, ёко-укеми, волна со стойки, волна со стойки с разворотом на 180 градусов, улитка, колесо на двух руках, колесо на одной руке, рондад (рондат), подъем разгибом со спины, подъем разгибом с головы, подъем разгибом с рук, уверенное передвижение на руках в вертикальной стойке с умением страховаться (ходьба на руках), передвижение на мосту, верхняя страховка.

### Стойка и базовые передвижения.

Сейдза, мае-сико, уширо-сико, сико-тэнкан, сико-ирими-тэнкан, камаэ, миги-ханми, хидари-ханми, кайтэн, цуги-аши, аюми-аши, тэнкан, ирими-тэнкан, тэнсин-мае-аши, тэнсин-уширо-аши, тэнкан-тэнсин-уширо-аши, ирими-тэнкан-тэнсин-уширо-аши.

### Атаки и техники.

ТАТИ ВАДЗА		
1.	шомэн-учи	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ, дзю-вадза (рандори)
2.	ёкомэн-учи	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ
3.	кататэ-дори-ай-ханми	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси
4.	кататэ-дори-гяку-ханми	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, кокю-нагэ
5.	рётэ-дори	тенчи-нагэ
6.	кататэ-рётэ-дори (моротэ-дори)	кокю-хо
7.	ката-дори	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси

8.	чудан-цки	иккё, котэ-гаэси
9.	уширо-рётэ-дори	иккё, никё, санкё, шихо-нагэ, ирими-нагэ, котэ-гаэси, удэ-кимэ-нагэ
СУВАРИ ВАДЗА		
10.	шомэн-учи	иккё, никё, санкё, ирими-нагэ, котэ-гаэси
11.	ката-дори	иккё
12.	рётэ-дори	кокю-хо

**Общая физическая подготовка.**

Отжимания - 25 раз, лягушка - 20 раз, выпрыги вверх - 20 раз, подъем корпуса - 25 раз.

Возраст претендента: 12 лет и старше.

Период подготовки: не менее 3 лет.