



АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 5 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ

(красный пояс)

Страховки и акробатика.

Страховка на спину, страховка на руки, кувырок вперед, мае-укеми, уширо-укеми, мая-уширо-укеми смена на двух коленях, волна со стойки, улитка, колесо на двух руках, рондад (рондат), подъем разгибом со спины, подъем разгибом с головы, ходьба на руках + страховка мост, ходьба на руках + страховка кувырок вперед, передвижение на мосту.

Стойка и базовые передвижения.

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

Атаки и техники.

ТАТИ ВАДЗА		
1.	шомэн-учи	иккё, никё, ирими-нагэ, котэ-гаэси
2.	ёкомэн-учи	шихо-нагэ
3.	кататэ-дори-ай-ханми	иккё, шихо-нагэ
4.	кататэ-дори-гяку-ханми	иккё, шихо-нагэ
5.	ката-дори	иккё, никё
СУВАРИ ВАДЗА		
6.	шомэн-учи	иккё
7.	ката-дори	иккё
8.	рётэ-дори	кокю-хо

Общая физическая подготовка.

Отжимания - 20 раз, лягушка - 15 раз, выпрыги вверх - 15 раз, подъем корпуса - 20 раз.

Возраст претендента: 10 лет и старше.

Период подготовки: не менее 2 лет.