



АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 6 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ

(желтый пояс)

Страховки и акробатика.

Страховка на спину, страховка на руки, кувырок вперед, мае-укеми, уширо-укеми, волна с колен, улитка, колесо на двух руках, подъем разгибом со спины, подъем разгибом с головы, передвижение на мосту, стойка на руках (свечка) + страховка мост.

Стойка и базовые передвижения.

Сейдза, мае-сико, уширо-сико, камаэ, кайтэн, тэнкан, ирими-тэнкан, тэнсин-мае-аши, тэнсин-уширо-аши.

Атаки и техники.

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

Общая физическая подготовка.

Отжимания - 15 раз, лягушка - 10 раз, выпрыги вверх - 10 раз, подъем корпуса - 15 раз.

Возраст претендента: 9 лет и старше.

Период подготовки: не менее 18 месяцев.