



## АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 7 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ

### (белый пояс с четырьмя полосками)

Разминка в виде комплекса общих и специальных упражнений.

#### **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 и базовые передвижения.**

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

#### **Атаки и техники.**

ТАТИ ВАДЗА		
1.	шомэн-учи	иккё
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 - 12 раз, лягушка - 8 раз, выпрыги вверх - 8 раз, подъем корпуса - 12 раз.

Возраст претендента: 8 лет и старше.

Период подготовки: не менее 1 года.