



---

**АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 8 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ**  
**(белый пояс с тремя 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.

**Стойка и базовые передвижения.**

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

**Атаки и техники.**

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

**Общая физическая подготовка.**

Отжимания - 10 раз, лягушка - 6 раз, выпрыги вверх - 6 раз, подъем корпуса - 10 раз.

Возраст претендента: 7 лет и старше.

Период подготовки: не менее 9 месяцев.