



---

**АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА - 9 КЮ АЙКИДО АЙКИКАЙ**  
**(белый пояс с двумя 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.

**Стойка и базовые передвижения.**

Сейдза, мае-сико, уширо-сико, камаэ.

**Атаки и техники.**

СУВАРИ ВАДЗА		
1.	шомен-учи	иккё
2.	рётэ-дори	кокю-хо

**Общая физическая подготовка.**

Отжимания - 7 раз, лягушка - 4 раза, выпрыги вверх - 4 раза, подъем корпуса - 7 раз.

Возраст претендента: 6 лет и старше.

Период подготовки: не менее 6 месяцев.