

## Подсказка к экзаменам (9-1 кю):

**Мае** – зона перед человеком

**Уширо** – зона позади человека

**Йоко** – сбоку

**Тенкай** – разворот на месте

**Тенкан** - разворот

**Укеми** – кувырок

**Гери** – нога

**Цки** – удар кулаком

**Хидари** – лево

**Миги** - право

### Удары руками

**Джодан цки** - прямой удар в верхний уровень (уровень головы)

**Чудан цки** - прямой удар в средний уровень (уровень груди)

**Гедан цки** - прямой удар в нижний уровень (уровень пояса)

**Маваси цки** - боковой удар

**Апперкот** - удар выполняется снизу вверх

**Уракен** - удар кулаком от себя

### Удары ногами

**Мае гери** - удар ногой вперед. Выполняется из любой стойки, как передней, так и задней ногой. Ударная поверхность стопа ноги.

**Йоко гери** - удар ногой в сторону. Выполняется из любой стойки, любой ногой. Ударная поверхность ребро стопы.

**Уширо гери** – удар ногой назад. Ударная поверхность пятка или вся стопа.

**Маваши гери** – боковой удар ногой, выполняется из любой стойки, любой ногой. Можно выполнять в корпус, можно выполнять в голову. Ударная поверхность голень.

**Лоу кик** – боковой удар ногой в нижний уровень, уровень бедра. Выполняется из любой стойки любой ногой. Чаще этот удар выполняют сверху вниз. Ударная поверхность голень.

**Хидза гери** – удар коленом. Выполняется из любой стойки, любой ногой. Ударная поверхность колено.

### Удары короткой палкой

**Хидари Кеса Кери** - удар выполняется из любой стойки по диагонали сверху вниз. Хидари – лево. Удар должен выполняться с правого верхнего угла в левый нижний.

**Миги Кеса Кери** - удар выполняется из любой стойки сверху вниз. Миги – право. Удар должен выполняться с левого верхнего угла в правый нижний.

**Шомен Учи** – рубящее движение в область лица. Выполняется из любой стойки.

## 1. СТОЙКИ

- **Хидари Камае** – левосторонняя стойка (когда левая нога стоит спереди)
- **Миги Камае** – правосторонняя стойка (когда правая нога стоит спереди)
- **Кибдачи** – стойка, когда ноги стоят на одной линии чуть шире плеч, колени подогнуты, стопы параллельны (стойка всадника)
- **Дзенкуцу Дати** – это позиция левосторонней или правосторонней стойки.

## 2. ПОЗИЦИИ

**Ай-ханми-камае** – одноименная позиция, когда у партнеров в стойке передние ноги одинаковые, правая и правая, левая и левая.

**Гяку-ханми-камае** – разноименная позиция, у партнеров в стойке разные ноги спереди. Правая и левая, или левая и правая.

### 3. **ЗАХВАТЫ**

**Ай-ханми** – это одноименный захват, правой рукой за правую руку, левой рукой за левую.

**Гяку-ханми** – разноименный захват, правой рукой за левую руку, либо левой за правую.

**Риоте-дори** – захват двумя руками за две руки.

**Уширо риоте тори** – захват двумя руками за две руки сзади

**Ката дори** – захват за плечо.

**Захват рукопожатие** – правой рукой за правую руку, левой за левую (как здороваются за руку)

**Захват за бедро спереди** – захват выполняется из позиция гяку-ханми левой либо правой рукой.

**Захват за бедро сзади** – выполняется со стороны спины.

**Ёри-дори** – захват за отворот кимоно в районе груди

**Уширо Ёри Дори**– захват одной рукой за воротник сзади

**Захват сзади двумя руками за корпус** - выполняется со стороны спины (руки в замке)

**Ката дори ёри дори танто** – одной рукой выполняется захват за плечо, в другой руке макет ножа, лезвие ножа ставится в район горла.

**Защита от пистолета спереди** – эта работа с близкой дистанции. Макет пистолета ставится в район грудной клетки.

**Защита от пистолета сзади** – атака идет со стороны спины, макет пистолета ставится а район поясицы.

### **Страховки, кувырки.**

- **Мае укеми** – кувырок вперед через руку (может выполняться либо через правую либо через левую руку)

- **Уширо укеми** – кувырок назад через переднее плечо.

- **Йоко укеми** – кувырок в бок (в сторону) Кувырок выполняется в сторону передней ноги.

- **Джу-джи гарами укеми** – руки находятся в скрещенном положении, хват за отворот кимоно. Кувырок выполняется через переднее плечо.
- **Двойной гаяши** – выполняется с двумя страховками
- **Высокий гаяши укеми в партере** – выполняется через партнера. Голова к голове, во время падения выполняется страховка свободной рукой.
- **Высокий гаяши укеми** – выполняется с подбивом корпуса и страховкой во время падения.
- **Мае уширо укеми** – выполняется с разворотом корпуса и скручиванием задней ноги.
- **Уширо мае укеми** – выполняется из положения спиной вперед, скручивание корпуса и кувырок вперед. Если разворот корпуса идет вправо, кувырок выполняется через левую руку и наоборот.
- **Мае укеми через дальнюю руку** – выполняется как обычный кувырок, только через дальнюю руку.

### **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

- **тенкай** – разворот на 180°
- **мае тенкан** – разворот, задняя нога начинает движение в сторону живота на 180°
- **уширо тенкан** – задняя нога выполняет движение за спину на 180°
- **ирими тенка** – два шага, движения начинаются с задней ноги в сторону живота.
- **Хаппо Ундо** – дыхательное упражнение выход на 8 сторон
- **цуги аши I вариант** – движение происходит без смены стоек, толчковая нога задняя (движение прямолинейное)
- **цуги аши II вариант** – выполняется, так же как и первый, только выполняется уход с линии атаки в стороны передней ноги.
- **аюми аши** – шаг с задней ноги.
- **аюми аши II вариант** – движение начинается с задней ноги. Движение идет по одной линии.

**ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАЖДОМУ УЧЕНИКУ,  
ИЗУЧАЮЩЕМУ**

**REAL AIKIDO !**

AIKIDO – это современное искусство познания Законов Вселенной, вобравшее в себя многие аспекты, как боевых искусств, так и религиозных учений. Это искусство было создано в 20-ом веке, в Японии, величайшим мастером боевых искусств, Великим Учителем Морихеем Уэсиба(1883-1969), как способ духовного просветления и развития не только отдельной личности, но и общества в целом. Это искусство помогает людям раскрыть и мобилизовать собственные резервы, на основе изучения различных методов нейтрализации агрессивных действий, как внутри себя, так и со стороны, путём практических техник, основанных на согласованном взаимодействии с партнёром. Тем самым, достигается важная цель, – формирование гармоничной личности и глубокое познание внутренних законов нашего мира.

АЙ – объединение, гармония, любовь; КИ – энергия, дух; ДО – путь, совершенствование.

Морихей Уэсиба на протяжении своей жизни практиковал несколько направлений воинских искусств, включая школу меча и копья, но особое влияние на него оказал древнейший боевой стиль **ДАЙТО РЮ АЙКИ ДЗЮ-ДЗЮТСУ**, который на протяжении 17 лет он изучал у знаменитого мастера **Сокаку Такеда**. В конце 40-х годов 20-ого века родилось Айкидо Морихея Уэсиба, которое объединило в себе основополагающие принципы Айки из Дайто рю, религиозную философию течения Омоте-кё и неоценимый богатейший личный опыт основателя. Таким образом, обладая огромным запасом знаний и следуя божественным законам, Морихей Уэсиба создал искусство Айкидо, которое, в первую очередь, пропагандирует путь мира и гармонии и не преследует цель превосходства над кем-то. Сам М.Уэсиба говорил:«все мои ученики должны помнить, что я не создавал Айкидо. Айки – это мудрость Бога; Айкидо – Путь созданных им законов»). Обладая божественным даром и уникальными знаниями, он оставил нам своё напутственное завещание в неоднозначных по смыслу цитатах и высказываниях, и на основе своего феноменального личного примера указал на дорогу, ведущую к беспредельному познанию и к безграничному совершенствованию человека. «Суть Будо не поддаётся ни словам, ни письменному объяснению, если и захочешь объяснить, боги тебе этого не позволят», говорил О-сенсей Уэсиба.

Многие ученики М.Уэсибы остались верны исходной технике Сокаку Такеды, который учил жёсткой и эффективной в реальных поединках боевой системе и создали свои школы Айкидо. Одним из них, является выдающийся мастер дзю-до и айкидо **Годзо Сиода**, создавший свою школу - **Айкидо Ёсинкан**.

REAL AIKIDO – это современное искусство самообороны, основанное на принципах Айки. Основная цель школы – научить человека защитить себя и своих близких от возможной агрессии в реальных условиях современной улицы(отсюда и название REAL ; не путать с термином « истинное, настоящее »).

Основатель школы Real Aikido - академик **Любомир Врачаревич (Люба)**, обладатель чёрного пояса высшей степени (10 Дан – Соке), родился 6 мая 1947 года в Югославии(ныне Сербия). На основе своего многолетнего опыта, полученного непрерывным усовершенствованием у самых лучших японских мастеров Айкидо, Дзю-Дзютсу различных стилей, мастер Врачаревич выделил несколько сот техник, модифицировал некоторые элементы, используя при этом свои знания из других боевых искусств. Таким образом, Любомир создал собственный стиль AIKIDO, очень жёсткий и

эффективный по своему применению, но в тоже время, многогранный и очень гибкий при его изучении. Школа прошла испытание временем в тяжёлых условиях при подготовке бойцов спец. подразделений югославской армии и полиции, личной охраны президентов и отрядов спецназа в Зимбабве и Ливии. За подготовку российских спец. подразделений «Альфа» и «Кобра» Л.Врачаревич был награждён орденом МВД России. В 1992 году в Японии, лично от Годзо Сиоды, Любомир получил сертификат, как признание REAL AIKIDO со стороны великого мастера, а так же был удостоен чести обменяться опытом с главным инструктором охраны императора Японии в Императорской палате.

16 декабря 1993 года в г.Белград (Югославия), с целью объединения и направления работы клубов во всём мире, Любомир создал и возглавил организацию WCRA – Всемирный Центр REAL AIKIDO. На сегодняшний день под руководством WCRA работают более 300 клубов из более 25 стран мира.

В Эстонии REAL AIKIDO начало развиваться с 1999 года, после того, как 17 декабря 1999 года Таллиннский клуб «DRAAKON» вступил в члены WCRA и **Сергей Бобров**(президент клуба «DRAAKON») был назначен главным официальным представителем WCRA в Эстонии. Сегодня в Эстонии работают ещё два клуба: с 2003 года клуб «JEIGAR»(президент Игорь Егоров) и с 2004 года клуб «VORTEX»(президент Александр Касьянчук).

Общее количество учеников составляет более 300 человек в возрасте от 3-ёх лет и старше, включая взрослых.

В 2004 году был создан Эстонский Центр Real Aikido для объединения и направления работы клубов Real Aikido в Эстонии.

Кю – ученическая степень (соответствует цветным поясам)

Дан – степень мастера (соответствует чёрным поясам)

Цвета поясов от младшего к старшему: белый, жёлтый, красный, зелёный, синий, коричневый, чёрный

Повышение степени аттестации происходит путём успешной сдачи экзамена на соответствующий уровень и выдачи сертификата. Экзамены являются платными.