

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 колена.

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.

Стойки:

Хидари Камае – левосторонняя стойка (когда левая нога стоит спереди).

Миги Камае – правосторонняя стойка (когда правая нога стоит спереди).

Кибадачи – стойка, когда ноги стоят на одной линии чуть шире плеч, колени подсогнуты, стопы параллельны (стойка всадника).

Дзенкуцу Дати – это позиция левосторонней или правосторонней стойки.

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.

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 риотетори – захват двумя руками за две руки сзади.

Ката дори – захват за плечо.

- Рукопожатие** – правой рукой за правую руку, левой за левую (как здороваются за руку).
- Захват за бедро спереди** – захват выполняется из позиции 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 доританто** – 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 в район поясницы.

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 кувырком 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°.

Иrimi 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 I вариант – 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 Соаку 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 усовершенствованию 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 Соаку 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 также 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 Aikidov 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.