

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ 2008

1 КЮ				
индивидуальная программа	раздел ударов	физо	коричневый пояс	
			техника перемещений	базовые техники
акробатика, страховки, движения			защита от двоих	работа с партнёром
1. уметь показать и объяснить выполнение всех страховок, перемещений, акробатических элементов 2. знать методику преподавания на 9, 8, 7 и 6 кю 3. уметь объяснить все принципы Реал Айкидо	<u>свободный спаринг</u> <u>руками и ногами</u> <u>с возможностью любой борьбы</u> СПЕЦТЕХНИКИ <u>свободный бой на оружии</u> 1. на короткой палке 2. на дзё 3. на танто <u>техника обезоруживания противника с пистолетом</u>	отжимания от пола выпригивание вверх подтягивание <u>поднятие корпуса:</u> лёжа на спине лёжа на животе	<u>1. в динамике от всех захватов.</u> <u>2. от всех рубящих и секущих ударов</u> <u>3. от прямых и боковых ударов кулаком.</u> <u>мае гири, маэаси гири</u>	1. Usiro eri-tori TENCHI-NAGE 2. Usiro katate-tori kubi-sime NIKYO (1,2 variant) 3. Usiro ryote-tori JUJI-GARAME KOSHI-NAGE 4. Dzedan-tski (с передней руки) IRIMI-NAGE 5. Dzedan-tski (с пер. руки) KOTE-GAESHI -NIKYO(hidzi-osae) 6. Usiro katate-tori kubi-sime HIJI-KIME + KUBI-SIME OSAE 7. Yokomen-uchi tanto GOKYO 8. Gedan tsuki tanto UDE-GARAMI usiro 9. Kata-tori eri-tanto IKKYO (NIKYO) usiro 10. Chudan tsuki tanto HIDZI-OSAE NIKYO (usiro-tenkan) 11. Yokomen-uchi UDE-GARAMI (tsugi-asi) 12. Защита от угрозы пистолетом спереди KOKYU-NAGE 13. Защита от угрозы пистолетом сзади UDE-GARAMI (omote) + 9,8,7,6,5,4,3,2 кю