

Программа детской аттестации Пермской Краевой Федерации Айкидо (ПКФА)
Технический директор: Терри Эзра Шихан (7^и Дан Хомбу)

Красный пояс (10 кю)	Жёлтый пояс (9 кю)	Оранжевый пояс (8 кю)	Зелёный пояс (7 кю)	Синий пояс (6 кю)	Коричневый пояс (5 кю)
<u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи 1 мин. Уголок 1 мин. Планка 1 мин. Отжимание 10 раз Приседание 30 раз <u>Стойки:</u> Миги-ханми, хидари-ханми, сэйдза, кидза, ханза. <u>Передвижения:</u> Тэнкан, иrimi, иrimi тэнкан, сокумен, тэнсин, акури-аси, аюми-аси (ирими аси), цуги аси, сикко, усиро-сикко. <u>Страховки:</u> Маэ-укеми, уширо-укеми. <u>Приёмы:</u> Гьяку ханми катате-тори: Суми-отоси тэнкан, иrimi Т Рийоте-дори: Кокю-хо S <u>Техника с оружием:</u> Боккэн <u>Стойки:</u> Миги-камаэ, хидари-камаэ <u>Передвижения:</u> миги/хидари-камаэ с шагом. <u>Удары:</u> Шомен-учи, Укол. <u>Джо:</u> Ритуал, Стойки, Чеку-цуки.	<u>Предыдущие упражнения плюс:</u> <u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи +15 сек. Уголок +15 сек. Планка +15 сек. Отжимание 15 раз Приседание 50 раз <u>Удары:</u> Шатучи шомен-учи, шатучи ёкомен-учи, Джодан-цуки, чудан-цуки, Гёдан-цуки <u>Страховки:</u> Страховка назад со заменой ног, Йоко-укеми. <u>Приёмы:</u> Гьяку ханми катате-тори: Кокю наге (ирими, тэнкан, сокумен, кайтен) Ай-ханми катате-дори: Иккё Т <u>Техника с оружием:</u> Боккэн: <u>Удары:</u> 1-ое субури с подшагом, 2-ое субури. <u>Джо:</u> Кайсо-цуки, Уширо-цуки.	<u>Предыдущие упражнения плюс:</u> <u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи +15 сек. Уголок +15 сек. Планка +15 сек. Отжимание 20 раз Приседание 80 раз <u>Страховки:</u> Уширо-укеми с заменой ног, Большая страховка. <u>Приёмы:</u> Гьяку ханми катате-тори: Иккё с локтем Т Ай-ханми катате-дори: Иккё S Никкё Т Шомен-учи: Иккё Т Чудан-цуки: Котега-еши Т <u>Техника с оружием:</u> Боккэн: Зенпо-гири, 3-ое субури. <u>Джо:</u> Цуки гедан гаеши, Цуки дзодан гаеши учи.	<u>Предыдущие упражнения плюс:</u> <u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи +15 сек. Уголок +15 сек. Планка +15 сек. Отжимание 30 раз Приседание 100 раз <u>Приёмы:</u> Гьяку ханми катате-тори: Иккё S Никкё T&S Ай-ханми катате-дори: Никкё S Шихунаге Т Чудан-цуки: Котега-еши Т <u>Дополнительно:</u> Рийоте-дори: Кокю-хо (текуби таиренхо) S <u>Техника с оружием:</u> Боккэн: Шихо-гири, 4-ое субури. <u>Джо:</u> шомен-учи коми, рензоку-учи коми.	<u>Предыдущие упражнения плюс:</u> <u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи +15 сек. Уголок +15 сек. Планка +15 сек. Отжимание 40 раз Приседание 100 раз <u>Страховки:</u> Йоко-укеми с захватом за руку (большая страховка) <u>Приёмы:</u> Гьяку ханми катате-тори: Тенчин-наге Т Котега-еши Т Никкё T&S Ай-ханми катате-дори: Шихо-наге S Кокюо-наге Т Чудан-цуки: Иккё Т Джодан-цуки: Ириминаге Т Шомен-учи: Никкё Т Ириминаге T&S Котегаеши Т Катате-дори: Джуваза Т <u>Техника с оружием:</u> Танто: Цуки, Шомен-учи, Йокомен-учи. <u>Джо:</u> Мен учи гедан гаеши, Мен учи уширо ски.	<u>Предыдущие упражнения плюс:</u> <u>Общая физическая подготовка:</u> Кибодачи +15 сек. Уголок +15 сек. Планка +15 сек. Отжимание 50 раз Приседание 100 раз <u>Приёмы:</u> Гьяку-ханми катате-дори: Шихо-наге Т Ириминаге Т Кайтеннаге Т Ката-дори: Иккё T&S Никкё T&S Рийоте-дори: Иккё Т Шихунаге Т Шомен-учи: Никкё S Йокомен-учи: Шихонаге Т Ириминаге Т Иккё Т Никё Т <u>Танто:</u> Чудан-цуки: Котегаеши Т <u>Техника с оружием:</u> Боккэн: Хаппо-гири. <u>Джо:</u> Гьяку ёкомен уширо цуки, Ката на 7 движений.
Сокращения T = тачиваза S = сувариваза N= ханми хандач иваза					

