

Программа экзаменов с 12 по 7 кю Такемусу Айкидо Краснодар (Ивама Рю)

правка 2017 г

12-й кю с 6-ти лет, Стаж 6 месяцев (40 тренировок) Желтый пояс

Знание ритуала
Уметь завязать пояс

15 приседаний
10 подниманий туловища из положения лежа на спине
Упор лежа (на ладонях) удерживать не менее 1 мин.

Мае укеми (с колена)
Уширо укеми (с колена)
Ёко укеми (сидя, стоя с партнером)

Стойки и взаимные положения:

- миги ханми
- хидари ханми
- ай ханми
- гияку ханми

Атаки и захваты:

- ай ханми катате дори
- гияку ханми катате дори
- ката дори
- мунэ дори

11-й кю с 8-ми лет, Стаж 6 месяцев (40 тренировок) Желтый пояс

Все предыдущие техники

20 приседаний
15 подниманий туловища из положения лежа на спине
10 Отжиманий от пола

Мае укеми (с колена)
Уширо укеми (с колена)
Ёко укеми (сидя, стоя с партнером)

Мае шикко
Цуги аши
Аюми аши
Тенкай аши
Тай сабаки на 180°
Тай но хенко

Атаки и захваты:

- шомен учи
- мороте дори
- риоте дори
- рио ката дори

Сувари ваза коккю-хо

10-й кю с 9-ти лет, Стаж 6 месяцев (40 тренировок) Оранжевый пояс

Все предыдущие техники

25 приседаний
20 подниманий туловища из положения лежа на спине
15 отжиманий от пола

Мае укеми (стоя)
Уширо укеми (стоя)
Ёко укеми (сидя, стоя с партнером)

Мае шикко
Уширо шикко
Цуги аши
Аюми аши
Тенкай аши
Тай сабаки на 180°
Тай но хенко

Атаки и захваты:

- уширо риоте дори
- уширо рио ката дори

Ай ханми катате дори иккё (ура)
Сувари ваза коккю-хо

9-й кю с 10-ти лет, Стаж 6 месяцев (40 тренировок) Оранжевый пояс

Все предыдущие техники

25 приседаний (полный присед на полную стопу)
20 подниманий туловища из положения лежа на спине
15 отжиманий от пола

Мае укеми (стоя)
Уширо укеми (стоя)
Ёко укеми (сидя, с колена, стоя с партнером)

Шикко (мае, уширо)
Цуги аши
Аюми аши
Тенкай аши (с колена, стоя)
Тенкан аши
Тай сабаки на 180° (с колена, стоя)
Тай сабаки на 90° (с колена, стоя)
Тай но хенко

Освобождение от захвата ай ханми катате дори
Освобождение от захвата риоте дори
Разбаланс от всех выше перечисленных атак
Разбаланс – муне дори
Разбаланс – ката дори
Разбаланс – риоката дори

Моротедори коккю-хо
Ай ханми катате дори иккё (омоте, ура)
Сувари ваза коккю-хо

**8-й кю с 11-ти лет,
Стаж 6 месяцев (40 тренировок)
Красный пояс**

Все предыдущие техники

Выпрыгивание из упора сидя 20 раз в положение стоя
20 подниманий туловища из положения лежа на спине
15 отжиманий от пола

Мае укеми стоя не менее 10 раз за 1 минуту
Уширо укеми (стоя)
Ёко укеми (через лежащего партнера)
Ёко укеми (стоя с партнером)

Шикко (мае, уширо)

Цуги аши

Аюми аши

Тенкай аши

Тенкан аши

Тай сабаки на 180°

Тай сабаки на 90°

Тай но хенко

Гияку ханми катате дори коккю-хо

Ай ханми катате дори иккё (ура)

Ай ханми катате дори коте гаеши (без контроля)

Сувари ваза коккю-хо

**7-й кю с 12-ти лет,
Стаж 6 месяцев (40 тренировок)
Зеленый пояс**

Все предыдущие техники

25 приседаний за 1 минуту
20 подниманий туловища из положения лежа на спине
15 отжиманий от пола

Мае укеми через партнера (обычный кувырок, не высокое падение)

Уширо укеми (стоя)

Ёко укеми (через партнера в партере)

Ёко укеми (стоя с партнером)

Шикко (мае, уширо)

Тенкан аши

Тай сабаки на 180°

Тай сабаки на 90°

Тай но хенко

Моротедори коккю-хо

Ай ханми катате дори иккё (омоте, ура)

Ай ханми катате дори коте гаеши

Ката дори иккё (омоте, ура)

Гияку ханми катате дори шихо наге (омоте, ура)

Риоте дори тенчи наге

Сувари ваза коккю-хо