Программа экзаменов для детских групп . Клуб айкидо «Сэймэй».

Желтый пояс

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Накат на спину.(правая позиция)
3) Шикко мае.
4) Фунэкоги ундо.(правая позиция)
5) Икке ундо.(правая позиция)
6) Шомен учи.(правая позиция)
7) Ирими, тенкан, кайтен.(правая позиция)
8) Ай ханми катате дори - икке осае.(омоте).(правая позиция)
9) Заги кокью-хо.
10) Отжимания лежа 10 раз.

Желтый пояс, оранжевая полоса

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Накат на спину.(с колена, левая и правая позиция)
3) Шикко мае.
4) Фунэкоги ундо. (левая и правая позиция)
5) Икке ундо. (левая и правая позиция)
6) Шомен учи. (левая и правая позиция)
7) Ирими, тенкан, кайтен. (левая и правая позиция)
8) Ай ханми катате дори - икке осае.(омоте).(левая и правая позиция)
9) Риотедори -тенчинаге. (правая позиция)
10) Заги кокью-хо.
11) Освобождение от захвата гияку катате тори. (правая и левая позиции)
12) Японский счет до 20.
13) Отжимания лежа 15 раз.

Оранжевый пояс

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Накат с отбивом. (с колена, левая и правая позиция)
3) Коухо укеми(с колена, левая и правая позиция)
3) Шикко мае-уширо.
4) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция)
5) Икке ундо.(левая и правая позиция)
6) Шомен учи, екомен учи, цки. (учи ката)
7) Ирими, тенкан, кайтен. (левая и правая позиция)
8) Заги. Ай ханми катате дори икке осае(омоте и ура).(левая и правая позиция)
9) Тачи ваза. Ай ханми катате дори - икке осае(омоте и ура).(левая и правая позиция.)
10) Тачи ваза. Ай ханми катате дори — ириминаге.(левая и правая позиция)
11) Заги кокью-хо.
12) Яп счет до 30.
13) Освобождение от захвата риоте тори.

13) Отжимания лежа 15 раз.
14) Приседания 20 раз.

Оранжевый пояс, зеленая полоса.

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Накат с отбивом. (левая и правая позиция)
3) Коухо укеми(из стойки). (левая и правая позиция)
4) Зенпо укеми--(с колена). (правая позиция)
5) Шикко мае-уширо, шикко кайтен.
6) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция.)
7) Икке ундо.(левая и правая позиция. Вперед и назад)
8) Шомен учи, екомен учи, цки. (учи ката)
9) Ирими, тенкан, кайтен. (левая и правая позиция)
10) Заги. Ай ханми катате дори икке осае(омоте-ура).(левая и правая позиция)
11) Тачи ваза. Ай ханми катате дори - икке осае(омоте-ура).(левая и правая позиция)
12) Тачи ваза. Ай ханми катате дори - котэгаэши.
13) Заги кокью-хо .
14) Яп счет до 30.
15) Отжимания лежа 25 раз.
16) Приседания 25 раз.

Зеленый пояс

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Зенпо-коухо укеми--(из стойки).
3) Шикко мае-уширо, шикко кайтен.
4) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция)
5) Икке ундо.(левая и правая позиция. вперед и назад)
6) Шомен учи, екомен учи, цки.(учи ката)
7) Ирими, тенкан, кайтен.(левая и правая позиция)
8) Заги. Ай катате дори - ирими наге. (левая и правая позиция)
9) Заги. Ай катате дори - икке осае(омоте).(левая и правая позиция)
10) Тачи ваза.Гияку ханми катате дори - икке осае(омоте-ура).(левая и правая позиция)
11) Тачи ваза.Гияку ханми катате дори - ириминаге.(левая и правая позиция)
12) Тачи ваза. Ай ханми катате дори -котэгаэши.(левая и правая позиция)
13) Кен. Субури но бу (ханми, зенго, шикодачи).
14) Заги. Кокью хо.(два вар).
15) Отжимания лежа 30 раз.
16) Приседания 30 раз.

Зеленый пояс, синяя полоска.

1) Сэйдза (этикет),рэй.
2) Зенпо-коухо укеми(зенпо с колена, кохо из стойки).
3) Шикко мае-уширо, шикко кайтен

4) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция)
5) Икке ундо.(левая и правая позиция)
6) Заги. Ай ханми катате дори - ирими наге.(левая и правая позиция)
7) Заги. Ай ханми катате дори - икке осае(омоте).(левая и правая позиция)
8) Тачи ваза .Гияку ханми катате дори - икке осае(омоте).(левая и правая позиция)
9) Тачи ваза. Гияку ханми катате дори - ириминаге.(левая и правая позиция)
10) Тачи ваза. Ай ханми катате дори - котэгаэши.(левая и правая позиция)
11) Тачи ваза. Ай ханми катате дори - шихонаге.(левая и правая позиция)
12) Тачи ваза. Риотэ дори - тенчи наге.(левая и правая позиция)
13) Кен. Субури но бу (ханми, зенго, шихо, хаппо, шикодачи).(левая и правая позиция)
14) Заги. Кокью хо.
15) Отжимания лежа 35 раз.
16) Приседания 35 раз.

Синий пояс

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Зенпо-коухо укеми(из стойки).(левая и правая позиция)
2) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция)
3) Икке ундо.(левая и правая позиция)
4) Кататэ дори - тай но хенка.(левая и правая позиция)
5) Заги. Мунэ дори икке осае(омоте).(левая и правая позиция)
7) Заги. Мунэ дори - ирими наге.(левая и правая позиция)
8) Тачи ваза. Мунэ дори - икке осае(омоте).(левая и правая позиция)
9) Гяку ханми кататэ дори - икке осае(омоте ура).(левая и правая позиция)
10) Гяку ханми кататэ дори - ирими наге.(левая и правая позиция)
11) Кататэ дори - кокью наге (вперед).(левая и правая позиция)
12) Дзе. Цуки но бу (пять базовых движений).
13) Кен. Субури но бу (ханми, зенго, шихо, хаппо, шикодачи)загги.
14) Заги. Кокью хо.(два вар).

Синий пояс, красная полоска.

1) Сэйдза (этикет), рэй.
2) Зенпо-коухо укеми(из стойки).
2) Фунэкоги ундо.(левая и правая позиция)
3) Икке ундо.(левая и правая позиция)
4) Кататэ дори - тай но хенка.(левая и правая позиция)
5) Заги. Мунэ дори икке осае(омоте ура).(левая и правая позиция)
7) Заги. Мунэ дори - ирими наге.(левая и правая позиция)
8) Тачи ваза. Мунэ дори - икке осае(омоте ура).(левая и правая позиция)
9) Гяку ханми кататэ дори - икке осае(омоте ура).(левая и правая позиция)
10) Гяку ханми кататэ дори - ирими наге.(левая и правая позиция)
11) Кататэ дори - кокью наге (вперед)(два варианта).(левая и правая позиция)
12) Кататэ дори - кокью наге (назад).(левая и правая позиция)
13) Дзе. Мэн но бу (пять базовых движений).(левая и правая позиция)
14) Заги. Кокью хо(три вар) .