

# Программа аттестации на 6 кю

Первый экзамен в Айкикай айкидо для подростков и взрослых, не менее 6 месяцев занятий.

## 1 Аси (足, прямые шаги):

▪ Окури аси, **送り足**  
«Посылающий шаг»  
Начинается с ноги, стоящей впереди.



▪ Цуги аси, **継ぎ足**  
«Присоединённый шаг»  
Сначала подтягивается позади стоящая нога, затем выполняется окури аси.

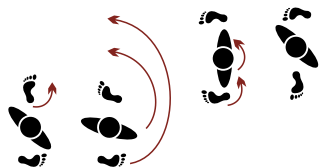


▪ Аюми аси, **歩み足**  
«Прогулочный шаг»  
Передвижение полным попеременным шагом.



## 2 Мавари аси (廻り足, шаги с разворотом):

▪ Дзэнпо тэнкан, **前方転換**  
Шаг вперёд с последующим разворотом.



▪ Тэнкай, **転開**  
Разворот на месте.



▪ Тэнкан, **転換**  
Разворот + один шаг.



▪ Кохо тэнкан, **後方転換**  
Разворот с последующим шагом назад.



▪ Иrimi тэнкан, **入身転換**  
Полное перемещение.  
Шаг вперёд, разворот, шаг назад.



## 3 Укэми (受け身, «принимать телом», страховки):

▪ Усиро укэми, **後ろ受け身**  
Кувырок назад, а также все виды падений назад.

▪ Маэ укэми, **前受け身**  
Кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки и на грудь.

▪ Ёко укэми, **横受け身**  
Перекат боком, страховка при падении на бок.

← Маэ укэми  
Усиро укэми →



← Маэ укэми  
Усиро укэми →

- 1 **Аси:** окури аси, аюми аси, цуги аси;
- 2 **Мавари аси:** тэнкай, кохо тэнкан, дзэнпо тэнкан, ирими тэнкан;
- 3 **Укэми:** маэ укэми, усиро укэми, ёко укэми;  
**Тачи ваза** (техника стоя)
- 4 **Сёмэн учи** (прямой рубящий удар)
  - Четыре базовых входа;
  - Иккё (омотэ, ура);
  - Ирими наге.
- 5 **Айханми кататэ дори** (захват за руку)
  - Четыре базовых входа;
  - Иккё (омотэ, ура);
  - Никё (омотэ, ура);
  - Ирими нагэ;
  - Котэ гаэси;
  - Сихо нагэ (омотэ, ура).
- 6 **Сувари ваза** (техника сидя)
  - Рётэ дори (захват за обе руки)
  - Кокю хо.



## Работа центра

Технические действия должны начинаться из области тандэн (физический центр тяжести человека, расположенный в нижней части живота, место сосредоточения энергии).

Руки должны преимущественно располагаться в положении тэгатана («рука-меч»), напротив центра, и использоваться для передачи движения, начатого из области тандэн.

При выполнении техник мышцы рук, плеч, шеи не должны быть излишне напряжены. Вращательные движения начинаются за счёт поворота бёдер.

Объективный критерий

Программа экзамена



(с) Фонд развития Айкикай айкидо «Ямато», Россия, С.-Петербург, 2022.

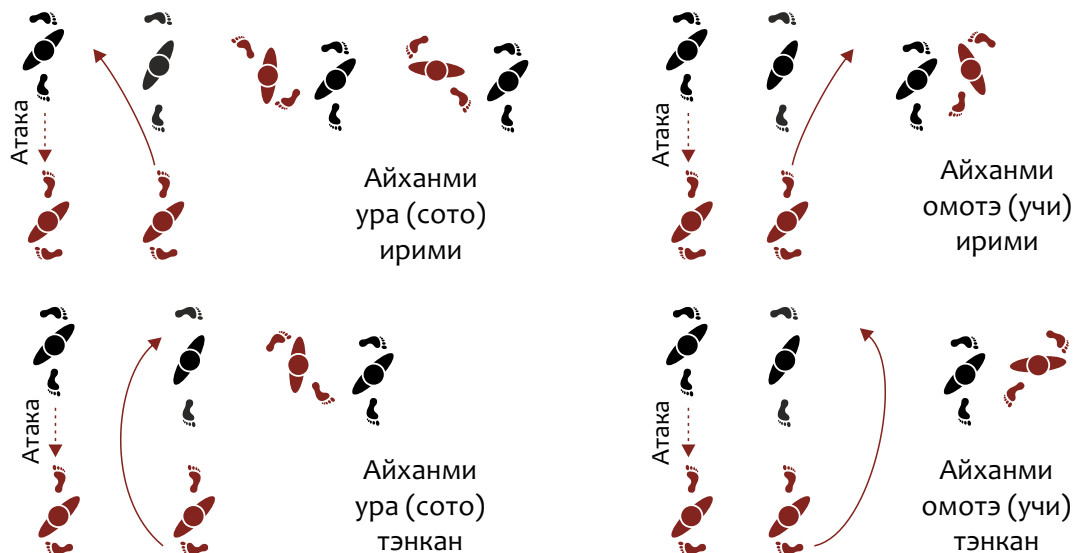
#### 4 Сёмэн учи (正面打ち, фронтальный рубящий удар):

Наносится из положения айханми (相半身, одноимённая стойка), при котором у обоих партнёров впереди стоит правая или у обоих левая нога.



- Четыре базовых входа

Можно входить со стороны омотэ (表, «внешний, видимый, впереди»), то есть перед лицом атакующего, или ура (裏, «обратный, скрытый, позади»), за его спиной. Также можно входить способом ирими (入り身, «вход телом») - прямой вход в атаку впереди стоящей ногой, или способом тэнкан (転換, «вращение, разворот») - вход вращением, начиная с позыди стоящей ноги.



- Иккё осаэ, 一教押え, «первый урок, первый контроль, первый способ удержания партнёра», старое название - удэосаэ, 腕押え, «прижим локтя».



Как и многие другие техники, иккё выполняется в двух вариантах:

- Омотэ, со входом перед лицом партнёра;
- Ура, со входом за его спину.

Варианты заканчиваются удержанием партнёра на татами, руки прижимают локоть и запястье партнёра.



- Ирими нагэ, 入身投げ, «бросок входом»;



(с) Фонд развития Айкикай айкидо «Ямато», Санкт-Петербург, 2022.

#### 5 Айханми кататэ дори (相半身片手取り, одноимённая стойка, захват запястья передней руки):



- Четыре базовых входа
- Иккё осаэ
- Ирими нагэ

Выполняются аналогично вариантам от рубящего удара, с некоторыми дополнительными акцентами в работе рук при обработке захвата запястья.

- Никё осаэ, 二教押え, «второй урок, второй контроль», старое название - котэмаваси, 小手廻し, «вращение запястья». Также выполняется в двух вариантах, омотэ и ура.



Контроль подвижности партнёра за счёт болевого воздействия на запястье. Обратите внимание на положение рук при удержании в конце выполнения техники.



- Котэгаэси, 小手返し, бросок «возвратом запястья».



После броска выполняется обязательный переворот партнёра на живот и удержание как при никё осаэ.



- Сихонагэ, 四方投げ, «бросок на 4 стороны», с проходом под рукой и разворотом.



#### 6



- Кокю хо, 呼吸法, «дыхательная практика», укрепляющая связь дыхания и движений рук.

