|  |  |
| --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС +ОДНА ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА/ Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена: минимум 20 дней практики |  |
| **Упражнения** | **10-I Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка- [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги - Окури-аси - сопровождающий шаг  |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед |
| **Укэми** | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки |
| **Физподготовка** | - отжимание 3 раза- пресс 5 раз- приседания 5 раз- подтягивание на турнике 1 раз |
| **Счет**0 – ЗЕРО1 – ИТ(Ч)И2 – НИ3 – САН4 – ЁН (СИ)5 – ГО | **Слова и фразы к теме**- АСИ - ШАГ- МИГИ - ПРАВЫЙ_n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ- МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ- СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ**-** УКЭМИ - СТРАХОВКА- ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ ОРАНЖЕВЫЕ ПОЛОСКИ / Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена: минимум 30 дней практики, после получения степени **10-I** КЮ |  |  |
| **Упражнения** | **10-II Кю** |
| **Ханми** | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - правосторонняя стойка- [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси** | - Кайтен - вращение - Цуги-аси - приставной шаг вперёд с впередистоящей ноги - Окури-аси - сопровождающий шаг - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед |
| **Укэми**  | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки- Маэ укэми - страховка вперед (с колен) |
| **Физподготовка** | - отжимание 5 раз- пресс 7 раз- приседания 7 раз- подтягивание на турнике 2 раза |
| **Счет**0 – ЗЕРО 1 – ИТ(Ч)И 2 – НИ 3 – САН 4 – СИ 5 – ГО6 – РОКУ7 – СИТИ8 – ХАТИ9 – КЮ10 – ДЗЮ | **Слова и фразы к теме**- АСИ - ШАГ- МИГИ - ПРАВЫЙ_n- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ- МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ- СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ**-** УКЭМИ - СТРАХОВКА- ХАНМИ (КАМАЭ) - СТОЙКИ- АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ- КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ- УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ |