|  |
| --- |
| ШЕСТОЙ КЮ / ЖЕЛТЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 40 дней практики |
| **Упражнения** | **6 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- Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса- Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд- Тэнкан - разворот на 180° с шагом назад |
| **Сикко**  | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед- Уширо сикко - передвижение на коленях назад- Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми** | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки- Маэ укэми - страховка вперед - Уширо укэми - страховка назад |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки партнёра при одноимённой стойке - Шомен учи - вертикальный рубящий удар- Гяко ханми кататэ дори - захват запястья разноименной руки партнёра при разноименной стойке- Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) - Шихонагэ (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |