|  |  |
| --- | --- |
| **СЕДЬМОЙ КЮ** **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ОДНА КОРИЧНЕВАЯ ПОЛОСКА/** Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 40 дней практики, после получения степени 8-II КЮ |  |
| **Упражнения** | **7-I Кю** |
| **Ханми**  | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/)- правосторонняя стойка- [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка |
| **Аси - шаг** | - 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 |
| **Сикко**  | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед- Уширо сикко - передвижение на коленях назад- Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми - страховка**  | - 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- Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)- Шихонагэ (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) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** |
| отжимание 15 раз, пресс 15 раз, приседания 15 раз, подтягивание на турнике 5 раз |
| **Счет**0 – ЗЕРО 43 – ЁН ДЗЮ САН1 – ИТ(Ч)И 44 – ЁН ДЗЮ СИ2 – НИ 45 – ЁН ДЗЮ ГО3 – САН 46 – ЁН ДЗЮ РОКУ4 – СИ 47 – ЁН ДЗЮ СИТИ5 – ГО 48 – ЁН ДЗЮ ХАТИ6 – РОКУ 49 – ЁН ДЗЮ КЮ7 – СИТИ 50 – ГО ДЗЮ8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ 20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ40 – ЁН ДЗЮ41 – ЁН ДЗЮ ИТ(Ч)И42 – ЁН ДЗЮ НИ | **Слова и фразы к теме**- ХИДАРИ – ЛЕВЫЙ - МИГИ - ПРАВЫЙ- МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ- ОМОТЭ – ЛИЦЕВОЙ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ- ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ- АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  ВХОЖДЕНИЕ - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»- ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  |
| **СЕДЬМОЙ КЮ** **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ДВЕ КОРИЧНЕВЫЕ ПОЛОСКИ /**Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 40 дней практики, после получения степени 7-I КЮ |  |  |
| **Упражнения** | **7-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- 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- Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) - Шихонагэ (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ) |
| [**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) |
| **Физподготовка** |
| отжимание 15 раз, пресс 15 раз, приседания 15 раз, подтягивание на турнике 5 раз |
| **Счет**0 – ЗЕРО 50 – ГО ДЗЮ1 – ИТ(Ч)И 51 – ГО ДЗЮ ИТ(Ч)И 52 – ГО ДЗЮ НИ2 – НИ 53 – ГО ДЗЮ САН3 – САН 54 – ГО ГО ДЗЮ СИ4 – СИ 55 – ГО ДЗЮ ГО5 – ГО 56 – ГО ДЗЮ РОКУ6 – РОКУ 57 – ГО ДЗЮ СИТИ7 – СИТИ 58 – ГО ДЗЮ ХАТИ8 – ХАТИ 59 – ГО ДЗЮ КЮ9 – КЮ 60 – РОКУ ДЗЮ10 – ДЗЮ20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ40 – ЁН ДЗЮ | **Слова и фразы к теме**- ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ - МИГИ - ПРАВЫЙ- МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ- ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ- ТОРИ (НАГЭ) - ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ - УКЭ (СЭМЭ) - АТАКУЮЩИЙ- АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  ВХОЖДЕНИЕ - ШИХОНАГЭ - БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»- ИРИМИНАГЭ - БРОСОК ВХОЖДЕНИЕМ- ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) - ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  |