|  |  |
| --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ** **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА СИНЯЯ ПОЛОСКА/** Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 30 дней практики, после получения степени 9-II КЮ |  |
| **Упражнения** | **8-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 - Аюми-аси - передвижение попеременным шагом- Ирими-Тэнкан - перемещение корпуса- Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед- Ирими тэнкан - перемещение корпуса |
| **Укэми**  | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки- Маэ укэми - страховка вперед (с колена)- Уширо укэми - страховка назад (с колена) |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)- Шихонагэ (омотэ) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** |
| отжимание 10 раз, пресс 10 раз, приседания 10 раз, подтягивание на турнике 4 раза |
| **Счет**0 – ЗЕРО 27 – НИ ДЗЮ СИТИ1 – ИТ(Ч)И 28 – НИ ДЗЮ ХАТИ2 – НИ 29 – НИ ДЗЮ КЮ3 – САН 30 – САН ДЗЮ4 – СИ 5 – ГО 6 – РОКУ 7 – СИТИ 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ20 – НИ ДЗЮ21 – НИ ДЗЮ ИТ(Ч)И22 – НИ ДЗЮ НИ23 – НИ ДЗЮ САН24 – НИ ДЗЮ СИ25 – НИ ДЗЮ ГО 26 – НИ ДЗЮ РОКУ  | **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- ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА ВХОЖДЕНИЕ- УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ- ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ- ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ** **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ СИНИЕ ПОЛОСКИ/**Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 30 дней практики, после получения степени 8-I КЮ |  |  |
| **Упражнения** | **8-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 |
| **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 (из стойки)- Уширо укэми - страховка назад (из стойки) |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)- Шихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |
| **Физподготовка** |
| отжимание 12 раз, пресс 12 раз, приседания 12 раз, подтягивание на турнике 5 раз |
| **Счет**0 – ЗЕРО 36 – САН ДЗЮ РОКУ1 – ИТ(Ч)И 37 – САН ДЗЮ СИТИ2 – НИ 38 – САН ДЗЮ ХАТИ3 – САН 39 – САН ДЗЮ КЮ4 – ЁН (СИ) 40 – ЁН ДЗЮ5 – ГО 6 – РОКУ 7 – НАНА (СИТИ) 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ 20 – НИ ДЗЮ30 – САН ДЗЮ31 – САН ДЗЮ ИТ(Ч)И32 – САН ДЗЮ НИ33 – САН ДЗЮ САН34 – САН ДЗЮ СИ35 – САН ДЗЮ 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- АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ- КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ- ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ  НА ВХОЖДЕНИЕ- УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ- ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ- ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»- УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ |