|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДЕВЯТЫЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА ЗЕЛЕНАЯ ПОЛОСКА/**  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 30 дней практики, после получения степени 10-II КЮ | |  |
| **Упражнения** | **9-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 | |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед | |
| **Укэми** | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперед (с колен) | |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ) | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| **Физподготовка** | | |
| отжимание 7 раз, пресс 9 раз, приседания 9 раз, - подтягивание на турнике 3 раза | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО  1 – ИТ(Ч)И  2 – НИ  3 – САН  4 – СИ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  11 – ДЗЮ ИТ(Ч)И  12 – ДЗЮ НИ  13 – ДЗЮ САН  14 – ДЗЮ СИ  15 – 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  - ИККЕ - (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДЕВЯТЫЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ ЗЕЛЕНЫЕ ПОЛОСКИ/**  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 30 дней практики, после получения степени 9-I КЮ | |  |  |
| **Упражнения** | **9-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 | | |
| **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) | | |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке | | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | | |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) | | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | | |
| **Физподготовка** | | | |
| отжимание 10 раз, пресс 10 раз, приседания 10 раз, подтягивание на турнике 3 раза | | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 16 – ДЗЮ РОКУ  1 – ИТ(Ч)И 17 – ДЗЮ СИТИ  2 – НИ 18 – ДЗЮ ХАТИ  3 – САН 19 – ДЗЮ КЮ  4 – СИ 20 – НИ ДЗЮ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  11 – ДЗЮ ИТ(Ч)И  12 – ДЗЮ НИ  13 – ДЗЮ САН  14 – ДЗЮ СИ  15 – 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  - ИККЕ - (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ | | |