|  |  |
| --- | --- |
| **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 – ГО6 – РОКУ7 – СИТИ8 – ХАТИ9 – КЮ10 – ДЗЮ11 – ДЗЮ ИТ(Ч)И12 – ДЗЮ НИ13 – ДЗЮ САН14 – ДЗЮ СИ15 – 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 РОКУ1 – ИТ(Ч)И 17 – ДЗЮ СИТИ2 – НИ 18 – ДЗЮ ХАТИ3 – САН 19 – ДЗЮ КЮ4 – СИ 20 – НИ ДЗЮ5 – ГО 6 – РОКУ 7 – СИТИ 8 – ХАТИ 9 – КЮ 10 – ДЗЮ11 – ДЗЮ ИТ(Ч)И12 – ДЗЮ НИ13 – ДЗЮ САН14 – ДЗЮ СИ15 – 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  |