

РОО «Всестилевая Федерация Айкидо Республики Татарстан»



**Аттестационная программа
на степени КЮ**
(детская возрастная категория, 6-14 лет)

*Утверждено Президиумом Всестилевой Федерации Айкидо
Республики Татарстан*

«1» сентября 2020г.

г. Казань
2020

10 кю

*Через 3 мес. с начала занятий, возраст 6-7 лет
Белый пояс с продольной красной полосой*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед.

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Суми отоси (омоте).

9 кю

*Через 6 мес. после аттестации 10 кю, возраст 6-7 лет
Белый пояс с продольной зеленой полосой*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги-аси, аюми-аси, окури-аси,

Тай-сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Суми отоси, сихо наге (ура).

3. Сувари вадза.

Рёте дори: Кокю хо.

8 кю

*Через 3 мес. с начала занятий, возраст 7 лет
Желтый пояс*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми.

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Суми отоси, сихо наге (ура)

Коса дори: Иккё, сихо наге.

3. Сувари вадза.

Рёте дори: Кокю хо.

7 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 8 кю
Оранжевый пояс*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай-сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми, уширо укеми.

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, сихо наге.

3. Сувари вадза

Рёте дори: Кокю хо.

Коса дори: Иккё.

6 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 7 кю.
Фиолетовый пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, сихо наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рёте дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё.

5 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 6 кю
Красный пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё.

3. Сувари вадза.

Рётэ дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё.

Сёмэн ути: Иккё.

4 КЮ

*Через 6 мес. после аттестации на 5 кю
Зелёный пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси, ирими наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё, ирими наге.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, ирими наге.

3 КЮ

*Через 6 мес. после аттестации на 4 кю
Синий пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси, ирими наге, котэ гаэси.

Рётэ дори: Тенчи наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, ирими наге.

Ёкомэн ути: Сихо наге.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, ирими наге.

2 кю

Через 6 мес. после аттестации на 3 кю

Коричневый пояс

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Иккё, сихо наге, суми отоси, ирими наге.

Рётэ дори: Тенчи наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге.

Ёкомэн ути: Сихо наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге.

1кю

*Через 6 мес. после аттестации на 2 кю
Коричневый пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси.

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, суми отоси, ирими наге, тенчи наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Рётэ дори: Иккё, сихо наге, тенчи наге.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Ёкомэн ути: Иккё, сихо наге, ирими наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо

Кататэ дори: Суми отоси, котэ гаэси.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси, суми отоси.