|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ  /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС +ОДНА ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА/  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 20 дней практики | |  |
| **Упражнения** | **10-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 | |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед | |
| **Укэми** | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки | |
| **Физподготовка** | - отжимание 3 раза - пресс 5 раз  - приседания 5 раз  - подтягивание на турнике 1 раз | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО  1 – ИТ(Ч)И  2 – НИ  3 – САН  4 – ЁН (СИ)  5 – 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 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ДЕСЯТЫЙ КЮ  /ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ ОРАНЖЕВЫЕ ПОЛОСКИ /  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 30 дней практики, после получения степени **10-I** КЮ | |  |  |
| **Упражнения** | **10-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 | | |
| **Сикко** | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед | | |
| **Укэми** | - Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки  - Маэ укэми - страховка вперед (с колен) | | |
| **Физподготовка** | - отжимание 5 раз - пресс 7 раз  - приседания 7 раз  - подтягивание на турнике 2 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 | **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  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ | | |