|  |  |
| --- | --- |
| ШЕСТОЙ КЮ / ЖЕЛТЫЙ ПОЯС /  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 40 дней практики | |
| **Упражнения** | **6 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  - Тэнкан - разворот на 180° с шагом назад |
| **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  - Уширо укэми - страховка назад |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки партнёра при одноимённой стойке  - Шомен учи - вертикальный рубящий удар  - Гяко ханми кататэ дори - захват запястья разноименной руки партнёра при разноименной стойке  - Рётэ дори - захват двух рук |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Иккё (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |