|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СЕДЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ОДНА КОРИЧНЕВАЯ ПОЛОСКА/**  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 40 дней практики, после получения степени 8-II КЮ | | | | |  | |
| **Упражнения** | | **7-I Кю** | | | | |
| **Ханми** | | - [Миги ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/)- правосторонняя стойка  - [Хидари ханми](http://www.aikidoka.ru/sabaki/) - левосторонняя стойка | | | | |
| **Аси - шаг** | | - 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 | | | | |
| **Сикко** | | - Маэ сикко - передвижение на коленях вперед  - Уширо сикко - передвижение на коленях назад  - Ирими тэнкан - перемещение корпуса | | | | |
| **Укэми - страховка** | | - 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  - Рётэ дори - захват двух рук | | | | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | | | | | |
| **Вид атаки** | | **Техники** | | | | |
| **Айханми кататэ дори** | | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (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) | | | | |
| **Рётэ дори** | | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) | | | | |
| **Физподготовка** | | | | | | |
| отжимание 15 раз, пресс 15 раз, приседания 15 раз, подтягивание на турнике 5 раз | | | | | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 43 – ЁН ДЗЮ САН  1 – ИТ(Ч)И 44 – ЁН ДЗЮ СИ  2 – НИ 45 – ЁН ДЗЮ ГО  3 – САН 46 – ЁН ДЗЮ РОКУ  4 – СИ 47 – ЁН ДЗЮ СИТИ  5 – ГО 48 – ЁН ДЗЮ ХАТИ  6 – РОКУ 49 – ЁН ДЗЮ КЮ  7 – СИТИ 50 – ГО ДЗЮ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  40 – ЁН ДЗЮ  41 – ЁН ДЗЮ ИТ(Ч)И  42 – ЁН ДЗЮ НИ | | **Слова и фразы к теме**  - ХИДАРИ – ЛЕВЫЙ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ  - ОМОТЭ – ЛИЦЕВОЙ, ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  ВХОЖДЕНИЕ  - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА | | | | |
| **СЕДЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС+ ДВЕ КОРИЧНЕВЫЕ ПОЛОСКИ /**  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 40 дней практики, после получения степени 7-I КЮ | | |  | |  | |
| **Упражнения** | | **7-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  - 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  - Рётэ дори - захват двух рук | | | | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | | | | | |
| **Вид атаки** | | **Техники** | | | | |
| **Айханми кататэ дори** | | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ) | | | | |
| [**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) | | | | |
| **Физподготовка** | | | | | | |
| отжимание 15 раз, пресс 15 раз, приседания 15 раз, подтягивание на турнике 5 раз | | | | | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 50 – ГО ДЗЮ  1 – ИТ(Ч)И 51 – ГО ДЗЮ ИТ(Ч)И 52 – ГО ДЗЮ НИ  2 – НИ 53 – ГО ДЗЮ САН  3 – САН 54 – ГО ГО ДЗЮ СИ  4 – СИ 55 – ГО ДЗЮ ГО  5 – ГО 56 – ГО ДЗЮ РОКУ  6 – РОКУ 57 – ГО ДЗЮ СИТИ  7 – СИТИ 58 – ГО ДЗЮ ХАТИ  8 – ХАТИ 59 – ГО ДЗЮ КЮ  9 – КЮ 60 – РОКУ ДЗЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  40 – ЁН ДЗЮ | | **Слова и фразы к теме**  - ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ  - МИГИ - ПРАВЫЙ  - МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ  - ОМОТЭ - ЛИЦЕВОЙ. ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ НА  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) - ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - УКЭ (СЭМЭ) - АТАКУЮЩИЙ  - АЙХАНМИ - ОДНОИМЁННАЯ ПОЗИЦИЯ  - КАТАТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ  _n- РЁТЭ ДОРИ - ЗАХВАТ ДВУХ РУК ПАРТНЁРА СПЕРЕДИ  ВХОЖДЕНИЕ  - ШИХОНАГЭ - БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - ИРИМИНАГЭ - БРОСОК ВХОЖДЕНИЕМ  - ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) - ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА | | | | |