|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА СИНЯЯ ПОЛОСКА/**  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 30 дней практики, после получения степени 9-II КЮ | |  |
| **Упражнения** | **8-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  - Ирими-Кайтен - поворот на 180° с шагом вперёд | |
| **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)  - Уширо укэми - страховка назад (с колена) | |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Рётэ дори - захват двух рук | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ) | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) | |
| **Физподготовка** | | |
| отжимание 10 раз, пресс 10 раз, приседания 10 раз, подтягивание на турнике 4 раза | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 27 – НИ ДЗЮ СИТИ  1 – ИТ(Ч)И 28 – НИ ДЗЮ ХАТИ  2 – НИ 29 – НИ ДЗЮ КЮ  3 – САН 30 – САН ДЗЮ  4 – СИ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – СИТИ  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  21 – НИ ДЗЮ ИТ(Ч)И  22 – НИ ДЗЮ НИ  23 – НИ ДЗЮ САН  24 – НИ ДЗЮ СИ  25 – НИ ДЗЮ ГО  26 – НИ ДЗЮ РОКУ | **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  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ» | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВОСЬМОЙ КЮ**  **/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ДВЕ СИНИЕ ПОЛОСКИ/**    Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 30 дней практики, после получения степени 8-I КЮ | | |  |  |
| **Упражнения** | **8-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 | | | |
| **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 (из стойки)  - Уширо укэми - страховка назад (из стойки) | | | |
| **Атака** | - Ай ханми кататэ дори - захват запястья одноимённой руки  партнёра при одноимённой стойке  - Рётэ дори - захват двух рук | | | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | | | |
| **Айханми кататэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура) | | | |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | | | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) | | | |
| **Физподготовка** | | | | |
| отжимание 12 раз, пресс 12 раз, приседания 12 раз, подтягивание на турнике 5 раз | | | | |
| **Счет**  0 – ЗЕРО 36 – САН ДЗЮ РОКУ  1 – ИТ(Ч)И 37 – САН ДЗЮ СИТИ  2 – НИ 38 – САН ДЗЮ ХАТИ  3 – САН 39 – САН ДЗЮ КЮ  4 – ЁН (СИ) 40 – ЁН ДЗЮ  5 – ГО  6 – РОКУ  7 – НАНА (СИТИ)  8 – ХАТИ  9 – КЮ  10 – ДЗЮ  20 – НИ ДЗЮ  30 – САН ДЗЮ  31 – САН ДЗЮ ИТ(Ч)И  32 – САН ДЗЮ НИ  33 – САН ДЗЮ САН  34 – САН ДЗЮ СИ  35 – САН 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  - УРА - ОБРАТНЫЙ, ОБОРОТНЫЙ, ЗАДНИЙ  - ИККЕ (УДЭ-ОСАЭ) ПЕРВЫЙ НАВЫК, УДЕРЖАНИЕ РУКИ В  ОБЛАСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА  - УКЭ (СЭМЭ) – АТАКУЮЩИЙ  - ТОРИ (НАГЭ) –ЗАЩИЩАЮЩИЙСЯ  - ШИХОНАГЭ – БРОСОК В «ЧЕТЫРЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ»  - УСИРО - СЗАДИ, ЗАДНИЙ, НАЗАД, ПОЗАДИ | | |