



Спортивный центр Айкидо «Тенсин», г. Комсомольск-на-Амуре  
 телефон: 8-914-177-3926 электронная почта: bazis\_w@mail.ru  
 сайт: www.aikido-kms.ru

## Детская экзаменационная программа АНО СЦА «ТЕНСИН» 10 - 6 КЮ (2019г.)

Степень	Базовые перемещения	Шико	Укеми (страховки)	Техники							
				сумиотоши	коте гаеши	кокую наге	икке	ирими наге	кайтен наге	кокую хо	
<b>10 кю (синий пояс)</b>	1. Выход в стойку	смена стойки на месте. поворот(180°)	СВ (Мае укеми, Уширо укеми)	кататедори (ирими)		кататедори (учи)					ретедори С.В.
<b>9 кю (желтая полоска)</b>	1. Аюми-аши 2. Цуги-аши 3. Тенкан-аши (разворот на месте)	Мае	СВ (Мае укеми, Уширо укеми)	кататедори (тенкан)		кататедори (тенкан)	СВ косадори				ретедори С.В.
<b>8 кю (желтый пояс)</b>	3. Тэнкан (разворот на опорной ноге)	Мае, уширо	ТВ (Мае укеми, Уширо укеми)		косадори	косадори (учи)	косадори (омоте, ура)	косадори			ретедори С.В.
<b>7 кю (зеленая полоска)</b>	1. Иrimi-тенкан (руки в стороны)	Мае, уширо, Тайсабаки	ТВ (Мае укеми, Уширо укеми, Екко укеми)		кататедори (осв. через верх)		кататедори (омоте, ура)	кататедори (осв. через низ)	кататедори (учи)		ретедори С.В.
<b>6 кю (зеленый пояс)</b>	1. Иrimi-тенкан (руки через верх) 2. Шихо-гири (иккэ на 4 стороны)	Тайсабаки	ТВ (Мае укеми, Уширо укеми, Екко укеми, верхняя страховка)		шомен учи		шомен учи (омоте, ура)	шомен учи	кататедори (учи, сото)		ретедори С.В.