

Программа обучения Пермской Краевой Федерации Айкидо (ПКФА)

Технический директор: Т.В.Эзра Шихан (7^й Дан Хомбу)

6 кю	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю
Базовые упражнения: Базовое джанби-тайсо (упражнения разминки) Торифуне, Фуритама, Камае, Укеми (маи, уширо, йоко) Шикко Шатучи шомен и йокомен Тайсабаки – ирими аси (аюми аси), акури аси, цуги аси, тенкан, ирими тенкан <u>Гьяку ханми катате-дори:</u> Сумиатоши Т Шихонаге Т Кокюнаге Т (базовые) <u>Ай ханми катате-дори:</u> Иккё Т Никкё Т Шихонаге Т <u>Риоте-дори:</u> Кокю-хо S Хай-шин ундо Т <u>Шомен-учи:</u> Ирими-наге Т Иккё Т&S Никкё Т Техника с оружием: <u>Боккэн:</u> Шомен-учи, укол, Зенпо-гири Шихо-гири 1-ое субури с подшагом. 2-ое субури 3-ое субури 4-ое субури <u>Джо:</u> Стойка, Чёку-цуки, Кайсо-цуки уширо-цуки, цуки гедан-гаяши, ски джодан гаяши, шомен-учи коми.	Предыдущие упражнения плюс: Базовые: <u>Гьяку ханми атате-дори:</u> Шихонаге Н Иккё Т&S Никкё Т&S Ириминаге Т Кайтенаге (учи) Т <u>Ката-дори:</u> Иккё Т&S Никкё Т&S <u>Риоте-дори:</u> Иккё Т Никкё Т Шихонаге Т&Н <u>Шомен-учи:</u> Иккё Т&S Ириминаге Т&S <u>Йокомен-учи:</u> Иккё Т Никкё Т Шихонаге Т Ириминаге Т Техника с оружием: <u>Боккэн:</u> Шомен-учи, укол, Зенпо-гири Шихо-гири 1-ое субури с подшагом. 2-ое субури 3-ое субури 4-ое субури <u>Джо:</u> Стойка, Чёку-цуки, Кайсо-цуки уширо-цуки, цуки гедан-гаяши, ски джодан гаяши, шомен-учи коми.	Предыдущие упражнения плюс: Базовые: <u>Гьяку ханми катате-дори:</u> Иккё Н Никкё Н Тенчинаге Т Кайтенаге (сото) Т <u>Ай ханми катате-дори:</u> Иккё S&H Никкё S&H Шихонаге Н Тенчинаге Т Сумиатоши Т <u>Ката-дори:</u> Иккё Т&Н Никкё Т&Н <u>Риоте-дори:</u> Иккё & Никкё S&H Ириминаге Т&Н Шихонаге Т&Н Кокюнаге Т&Н Тенчинаге Т <u>Мороте-дори:</u> Иккё Т Ириминаге Т Котегаеши Т <u>Шомен-учи:</u> Шихонаге Т Кайтенаги Т Котегаеши Т Санкё & Йонкё Т&S <u>Йокомен-учи:</u> Котегаеши Т Санкё & Йонкё Т <u>Цуки (чудан):</u> Котегаеши Т Ириминаге Т Техника с оружием: <u>Боккэн:</u> Шомен-учи, укол, Зенпо-гири Шихо-гири 1-ое субури с подшагом. 2-ое субури 3-ое субури 4-ое субури 5-ое субури <u>Джо:</u> Стойка, Чёку-цуки, Кайсо-цуки, Цуки джодан гаяши, Шомен-учи коми, Рензоку-учи коми.	Предыдущие упражнения плюс: <u>Катате-дори:</u> Айки но ката Т, S&H Удекименаге Т&Н Котегаеши Т&Н (джодан, чудан, гёдан) Кокюнаге Т, S&H Джу ваза <u>Ката-дори:</u> Айки но ката Т, S&H Шихонаге Т, S&H / Кокюнаге Т, S&H <u>Риоте-дори:</u> Айки но ката Т, S&H Учи-кайтен Кокюнаге Т <u>Мороте-дори:</u> Никкё Т / Шихонаге Т Удекименаге Т <u>Шомен-учи:</u> Гокё Т / Сумиатоши Т Учи-кайтен Санкё Т / Кокюнаге Т Удекименаге Т <u>Йокомен-учи:</u> Иккё Н / Шихонаге Н Котегаеши Н / Удекименаге Т Кайтенаги Т / Кокюнаге Т <u>Цуки (чудан&джодан):</u> <u>Чудан</u> Иккё & Никкё Т <u>Джодан</u> Иккё & Ириминаге Т <u>Уширо риотодори:</u> Шихонаге Т Кокюнаге Т <u>Уширо кататедори кубиишме:</u> Иккё & Никкё Т / Кокюнаге Т Техника с оружием: <u>Боккэн:</u> Шомен-учи, укол, Зенпо-гири Шихо-гири 1-ое субури с подшагом. 2-ое субури 3-ое субури 4-ое субури 5-ое субури <u>Джо:</u> Стойка, Чёку-цуки, Кайсо-цуки, Уширо-цуки, Цуки гидан гаяши, Цуки джодан гаяши, Шомен-учи коми, Рензоку-учи коми, Шомен-учи уширо цуки, Ката на 7 движений.	Предыдущие упражнения плюс: Базовые: <u>Катате-дори:</u> Учи-кайтен Санкё Т Удегараминаге & Удехишиги Т Сото-кайтен Катагатаме Т Учи-кайтенаге Н <u>Ката-дори:</u> Котегаеши & Удекименаге Т Катагатаме & Продвинутый Кокюнаге Т <u>Риоте-дори:</u> Котегаеши (джодан, чудан, гёдан) Т Сото-кайтен Кокюнаге Т Продвинутый Кокюнаге Т Сумиатоши Т&Н Джу ваза <u>Мороте-дори:</u> Санкё, Йонкё & Удегарами джуджинаге Т Продвинутый Кокюнаге Т Джу ваза <u>Шомен-учи ирими тенкан:</u> Шихонаге, Котегаеши, & Кокюнаге Т Продвинутый Кокюнаге Н <u>Йокомен-учи:</u> Иккё & Никкё Т&S Санкё, Йонкё & Гокё Т&S Учи-кайтен Кокюнаге & Катагатаме Т Продвинутый Кокюнаге Т&Н <u>Цуки (чудан):</u> Санкё, Йонкё & Гокё Т Кайтенаги & Шихонаге Т Тенчинаге & Удехишиги Т <u>Цуки (джодан):</u> Шихонаге, & Кокюнаге Т&Н Котегаеши Т&Н <u>Уширо риотедори:</u> Иккё Т&Н Никкё, Санкё, & Йонкё Т Котегаеши Т <u>Уширо рио катадори:</u> Иккё, Никкё, Санкё, & Йонкё Т&Н Кокюнаге Т&Н Шихонаге & Ириминаге Т Котегаеши & Удекименаге Т <u>Уширо кататедори кубиишме:</u> Санкё & Йонкё Т <u>Уширо мунедакишме:</u> Иккё, Шихонаге & Котегаеши Т	Предыдущие упражнения плюс: <u>Катате-дори:</u> Кошинаге Т Продвинутый Кокюнаге Т&Н Учи-кайтен Катагатаме Т&Н <u>Риоте-дори:</u> Кошинаге Т Тенчинаге S&H <u>Айханми кататедори учи ирими тенкан:</u> Шихонаге Т&Н Ириминаге & Котегаеши Т&Н Кокюнаге Т&Н Удекименаге Т&Н <u>Гяакуханми кататедори учи ирими тенкан:</u> Ириминаге Т Котегаеши Т <u>Шомен-учи:</u> Кошинаге Т Гокё Т&S <u>Йокомен-учи:</u> Кошинаге Т <u>Цуки (чудан):</u> Иккё, Никкё, Санкё Т <u>Катадори шомен-учи:</u> Иккё, Никкё, Санкё, Йонкё Т Шихонаге & Ириминаге Т Котегаеши & Удекименаге Т <u>Катадори йокомен-учи:</u> Иккё Т&Н Шихонаге & Удекименаге Т&Н <u>Катадори цуки (джодан):</u> Иккё Т Ириминаге Т <u>Уширо риотедори:</u> Кошинаге & Ириминаге Т Кайтенаги Т <u>Уширо кататедори кубиишме:</u> Шихонаге Т Котегаеши Т <u>Уширо мунедакишме:</u> Кокюнаге Т Санкё Т <u>Уширо эри дори:</u> Ириминаге Т Кокюнаге Т
ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ Обучайтесь и готовьтесь тщательно для каждого этапа аттестации. Учитесь на своем опыте, сдали ли вы экзамен или потерпели неудачу. Благодарите ваших инструкторов и партнеров – это всегда признак хороших манер.					