



Программа аттестации на 10 Кю Айкидо Ивама Рю

Укеми

- Мая укеми из положения сидя
- Уширо укеми из положения сидя

Шико

- Мая шико
- Уширо шико

Тай сабаки

- Ханми но хенко
- Тэнкан
- Ирими тэнкан
- Мая / уширо цуги аши (на 1 шаг)
- Мая / уширо цуги аши (на 2 шага)
- Мая / уширо цуги аши ирими тэнкан

Тай джитсу

Кихон

1. Кататэ дори тэйнохенко
2. Кататэ дори кокюхо
3. Като дори икке (ОМОТЭ ваза)
4. Кататэ дори шихо наге (ОМОТЭ ваза)
5. Кататэ дори котэгаеши
6. Цки чудан котэгаеши

Хенко

1. Муно дори (контроль пальца с упором локтя в пол)
2. Толчек в грудь (контроль кисти с упором локтя в пол)
3. Борцовский захват за шею

Атэми ваза

- Прямой удар в голову (передней рукой, задней рукой)
- Прямая двойка в голову (на два счета, на один счет)
- Мая гири
- Лоу кик
- Серия: прямая двойка в голову лоу кик

ОФП

- Низкая планка
- Пресс
- Низ спины
- Отжимания (допускается с колен)
- Приседания (ноги широко, ноги на ширине плеч)
- Выпады