



Программа аттестации на 11 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

Тай джитсу

Кихон

1. Кататэ дори тэйнохенко
2. Кататэ дори кокюхо
3. Като дори икке (ОМОТЭ ваза)
4. Кататэ дори котэгаеши

Хенко

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

Атэми ваза

- Прямой удар в голову (передней рукой, задней рукой)
- Прямая двойка в голову (на два счета, на один счет)

ОФП

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