

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ

12 кyu:

kamae
shizenhontai
shizentai
tai sabaki - tenkan ashi
gyaku hammi katate dori
ai hammi katate dori

tachi waza
tai no henka

Теоретический экзамен:

1. Название додзё где ты занимаешься.
2. Почему идя на тренировку нужно снимать цепочки, серёжки, заколки, колечки и другие украшения? Почему нельзя иметь при себе на татами острых и любых других металлических предметов?
3. Что обозначают слова: шомен, рей, онегай. шимас, аригато, татами, сейдза, сенсей, додзё

11 кyu:

kamae, shizenhontai, shizentai
ashi sabaki - aumi ashi
tai sabaki - tenkan ashi
- koho tenkan ashi

tachi waza
gyaku hammi katate dori
ai hammi katate dori
sode dori
kata dori
tai no henka

Теоретический экзамен:

1. Счёт до десяти по японски.
 2. Что обозначают термины “Дан” и “Кю”? Их смысл и отличие.
 3. Что обозначают слова: шомен, рей, киритсу, тай-сабаки, татами, сейдза, сенсей, шикко, додзё, боккен, мокутсо, онегай шимас
- Годовой экзамен – Ката 1.

10 кyu:

kamae, shizenhontai, shizentai
ashi sabaki - aumi ashi,
- tsugi ashi
shikko (mae shikko)
ukemi (mae ukemi)
tai sabaki - tenkan ashi
- koho tenkan ashi
- yoko tenkan

tachi waza

gyaku hammi katate dori
ai hammi katate dori
sode dori
kata dori
muna dori
ryote dori
tai no henka
gyaku hanmi katate dori - kokyū nage

suvāri waza

riote dori - kokyū ho

Теоретический экзамен:

1. Название своего додзё. Смысл названия.
2. Что такое Айкидо?
3. Что Вы знаете о Морихее Уесиба?
4. Знать наизусть программу практического экзамена.
5. Счёт до десяти по японски.
6. Что обозначают слова: шомен, рей, киритсу, тай-сабаки, татами, сейдза, сенсей, шикко, додзё, боккен, мокутсо, онегай шимас, дзе, укеми, камае, аригато

9 кyu:

kamae, shizenhontai, shizentai
ashi sabaki - aumi ashi,
- tsugi ashi
- suri ashi
shikko (mae shikko, usiro shikko)
ukemi (mae ukemi, ushiro ukemi)
tai sabaki - tenkan ashi
- koho tenkan ashi

- yoko tenkan
- zenpo tenkan ashi

tachi waza

- gyaku hammi katate dori
- ai hammi katate dori
- sode dori
- kata dori
- muna dori
- ryote dori
- katate ryote dori
- tai no henka
- gyaku hanmi katate dori - kokyu nage
- uchi kaiten nage

suvari waza

- riote dori - kokyu ho

Теоретический экзамен:

1. Истоки Айкидо.
2. Что означают иероглифы “АЙ” “КИ” “ДО”.
3. Знать наизусть программу практического экзамена.
4. Что обозначают слова: шомен, укеми, вадза, онегай шимас, татами, кирицу, хакама аригато, годзай имас, додзё, сенсей, танто, дзё, мокусю, будо, рэй, камае, кокью, сейдза, тай сабаки, наге, боккен, шикко, уке, ямэ

Годовой экзамен – Ката 1, Ката 2.

8 кyu:

- shikko (mae shikko, usiro shikko)
- ukemi (mae ukemi, ushiro ukemi)
- ashi sabaki - aumi ashi,
 - tsugi ashi
 - suri ashi
 - okuri ashi
- tai sabaki - tenkan ashi
 - koho tenkan ashi
 - yoko tenkan
 - zenpo tenkan ashi
 - kokyu tenkan ashi

tachi waza

- tai no henka

gyaku hanmi katate dori - kokyū nage
- uchi kaiten nage

suvāri waza

riote dori - kokyū ho

Теоретический экзамен:

1. Что такое АЙКИДО (понятие)?
2. Правила поведения в додзэ.
3. Завязывание пояса на "доги".
4. Знать наизусть программу практического экзамена.
5. Что обозначают термины и слова: шомен, кирицу, танто, сейкэн, танден, татами, сенсей, будо, субури, додзэ, мокусю, кокью, дзори, дзэ, камае, наге, тэ, рэй, тай, сабаки, уке, омотэ сейдза, шикко, ката, ура, боккен, вадза, аси, онегай чимас, укеми, хакама, доги, ямэ, хаджимэ, гияку

7 кyu:

shikko (mae shikko, usiro shikko)

ukemi (mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi)

tai sabaki - tenkan ashi

- koho tenkan ashi

- yoko tenkan

- ushiro tenkan

- zenpo tenkan ashi

- kokyū tenkan ashi

- kokyū no henka

ashi sabaki - ayumi ashi

- tsugi ashi

- suri ashi

- okuri ashi

tachi waza

tai no henka

gyaku hanmi katate dori - kokyū nage (2 варианта)

- uchi kaiten nage

ai hanmi katate dori - ikkyō (omote,ura)

- shiho nage (omote,ura)

- kote gaeshi

ryote dori - tenchi nage

suwari waza

ryote dori - kokyū ho

Теоретический экзамен:

1. Кто такой О`Sensei ? Как его звали ? Каков его вклад в развитие БУДО?
2. Что такое АЙКИДО и что общего у него с другими единоборствами?
3. Кто такие Нобуёши Тамура и Ёшимитсу Ямада?
4. Название додзё где ты занимаешься.
5. Почему идя на тренировку нужно снимать цепочки, серёжки, заколки, колечки и другие украшения? Почему нельзя иметь при себе на татами острых и любых других металлических предметов?
6. Счёт до десяти по японски.
7. Знать наизусть программу практического экзамена.
8. Что обозначают следующие термины и слова: боккен, укеми, сенсей, мокусю, камае, тай сабаки, шикко, вадза, хакама, будо, кокью, наге, уке, ката, аси, доги, чудан, дзедан, гедан, тенкан, ирими, хара, танден, дзарэй, дзадзен, катана, атеми, сэмпай

Годовой экзамен – Ката 1, Ката 2, Айки-субури с боккеном.

6 кyu:

tachi waza

ai hanmi katate dori - ikkio (omotr,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- shiho nage (omote,ura)
- kote gaeshi
- irimi nage

giaku hanmi katate dori - shiho nage (omote,ura)
- uchi kaiten nage

suwari waza

ryote dori - kokyū ho

Теоретический экзамен:

1. Что обозначают и чем отличаются термины “До” и “Джитсу”?
2. Рассказать о жизни О`Сенсея (дата рождения, дата смерти, где жил, почему его называют О Сенсей).
3. Какова цель Айкидо?
4. Иметь общее представление о том кто такие: Кисомару Уэсиба
Моритеру Уэсиба
Нобуёши Тамура
Ёшимитсу Ямада
5. Что обозначают три иероглифа “АЙ” “КИ” “ДО”?

6. Роль и значение Кокью?
7. Какие стили Айкидо Вы знаете.
8. Основные правила поведения в додзё.
9. Название своего додзё. Смысл названия.
10. Что Вы знаете о Хомбу Додзё?
11. Морихей Уесиба о важности учёбы.

12. Что обозначают следующие термины и слова: сейкен, шомен, кирицу, танто, субури, дзори, тэ, омотэ, ура, онегай чимас, аригато годзай имас, татами, додзё, дзё, рэй, сейдза, боккен, укеми, сенсей, мокусо, камае, тай сабаки, шикко, вадза, хакама, будо, кокью, наге, уке, ката, аси, доги, чудан, дзедан, гедан, тенкан, сэмпай, дзёсэки, симосэки, камидза, симодза, ёкомен, усиро, мае, сатори, рю, рицурэй, коси, тэгатана, учидэси, рандори, юданся

не менее 1 месяца занятий после 6 кю.

5 кю:

tachi waza

katate dori	- ikkio (omotr,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - shiho nage (omote,ura)
shomen uchi	- ikkyo (omote,ura) -irimi nage
ryote dori	- tenchi nage
tsuki	- kotegaeshi
ushiro tekubi dori	- kotegaeshi
morote dori	- kokyu ho

suwari waza

ryote dori	- kokyu ho
------------	------------

Теоретический экзамен:

1. Основные принципы подготовки духа для тренировок.
2. На каких принципах должны строиться отношения между партнёрами?
3. История становления Айкидо у нас в стране и в городе, основные даты в развитии.
4. Дистанция МА: ТИКА МА
МА АЙ
ТО МА

В каких случаях и для каких целей используется каждая из этих дистанций?

5. Принципы Айкидо.
6. Наставления к занятиям.

7. Отношения между учителем и учеником, старшим учеником и младшим учеником.

Годовой экзамен – Ката 1, Ката 2, Айки-субури с боккеном, Ката 3.

не менее 2 месяцев занятий после 5 кю.

4 кю:

tachi waza

katate dori - kokyū nage (3 варианта)
- soto kaiten nage
- koshi nage

kata dori - nikyū (omote, ura)

shomen uchi - ikkyū (omote, ura)
- irimi nage

tsuki - iriminage

yokomen uchi - shiho nage (omote, ura)

ushiro tekubi dori - sankyū

ushiro ryokata dori - kotegaeshi

suwari waza kata dori - nikkyū
- sankyū

Теоретический экзамен:

1. Морихей Уэсиба - основатель Айкидо.
2. Какие виды массажа практикуются в Айкидо?
3. Пять определяющих принципов Айкидо.
4. Кто является основоположником стилей Айкидо:

Айкикай
Йосинкан
Томики Айкидо
Йосейкай Будо
Син син Тойцу (Ки-Айкидо)
и других стилей .

5. Ритуал "рэйсики".
6. Хакама и её значение. Почему у хакама семь складок ("дзин", "ги", "рэй", "чи", "син", "чю", "ко").
7. Теория дуализма в восточной философии (Инь-Ян).

8. Некоторые вопросы оживления и оказания первой помощи.

не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 4 кю.

3 кю:

tachi waza

- | | |
|---------------------|---|
| shomen uchi | - ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)
- irimi nage
- kote gaeshi |
| yokomen uchi | - iriminage (2 варианта)
- kotegaeshi |
| ryote dori | - tenchi nage
- shiho nage (omote,ura)
- koshi nage |
| tsuki | - irimi nage
- kote gaeshi |
| ushiro ryokata dori | - sankyo |
| morote dori | - irimi nage (2 варианта) |

hanmi handachi waza

- | | |
|-------------|---|
| katate dori | - shiho nage (omote,ura)
- kaiten nage |
|-------------|---|

suwari waza

- | | |
|-------------|--|
| shomen uchi | - ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)
- irimi nage |
|-------------|--|

Теоретический экзамен:
реферат (история развития Айкидо).

не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 3 кю.

2 kyu:

tachi waza

shomen uchi	- shiho nage - kaiten nage
yokomen uchi	- gokyo
katate dori	- shiho nage (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage - jiyu waza
kata dori	- ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)
ryote dori	- koshi nage - juji garami
ushiro tekubi dori	- shihonage - koshinage - jujinage
morote dori	- nikkyo

hanmi handachi waza

shomen uchi	- irimi nage
katate dori	- shiho nage (omote,ura) - nikkyo
yokomen uchi	- kote gaeshi

suwari waza

shomen uchi	- ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)
kata dori	- ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)

Теоретический экзамен:

курсовая работа (теоретическое описание и обоснование технических элементов Айкидо).

не менее 5 месяцев или 80 часов занятий после 2 кю.

1 кю:

tachi waza

shomen uchi	<ul style="list-style-type: none">- ikkyo (omote,ura)- nikyo (omote,ura)- sankyo (omote,ura)- yonkyo (omote,ura)- irimi nage- kote gaeshi- kaiten nage (uchi,soto)
yokomen uchi	<ul style="list-style-type: none">- ikkyo (omote,ura)- nikyo (omote,ura)- sankyo (omote,ura)- yonkyo (omote,ura)- gokyo
katate dori	<ul style="list-style-type: none">- shiho nage (omote,ura)- irimi nage- kote gaeshi- kaiten nage (uchi,soto)- kokyu ho
kata dori	<ul style="list-style-type: none">- ikkyo (omote,ura)- nikyo (omote,ura)- sankyo (omote,ura)- yonkyo (omote,ura)
ryote dori	<ul style="list-style-type: none">- tenchi nage (omote,ura)- shiho nage (omote,ura)- koshi nage- juji garami- kokyu ho
morote dori	<ul style="list-style-type: none">- jiyu waza
tsuki	<ul style="list-style-type: none">- irimi nage- kote gaeshi

- kaiten nage (uchi,soto)

ushiro ryote dori

- ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)
- koshi nage
- juji garami

hanmi handachi waza

katate dori

- ikkyo (omote,ura)
- shiho nage (omote,ura)
- kote gaeshi

ryote dori

- shiho nage (omote,ura)

ushiro waza

- 5 техник

suwari waza

shomen uchi

- ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)

yokomen uchi

- ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)

kata dori

- ikkyo (omote,ura)
- nikyo (omote,ura)
- sankyo (omote,ura)
- yonkyo (omote,ura)

Tanto dori

Freestyle – от 3 атак

Теоретический экзамен:

диплом (философские аспекты Айкидо).

Основные требования Ямада сенсея к экзаменам на Дан:

SHODAN

Все требования 1-го кю
Tachi dori
Jo dori
Henka Waza
Freestyle: 4 attackers

NIDAN

Все требования 1-го дана
Tachi dori - 2 attackers
Kaeshi Waza
Freestyle: 5 attackers

SANDAN

Требования определяются экзаменатором.

не менее 12 месяцев занятий после 1 кю.

1 Dan:

МИНИМАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНЕЙ ОТ « SHODAN » ДО « YODAN ».

1. СМЫСЛ И УРОВЕНЬ ДАНОВ

SHODAN

ШО является началом, это то, что начинает. Тело, наконец, достигло уровня, при котором оно пытается ответить на команды и воспроизводить технические формы. Начинает улавливать смутную идею (смысл) того, что собой представляет АЙКИДО. Необходимо стараться исполнять приёмы, если это необходимо, медленно, но с максимальной точностью и аккуратностью!

NIDAN

К работе первого дана добавляют скорость и силу (мощь) в то время, как проявляют максимальную психическую устойчивость. Это выражается у практикующего ощущением того, что он прогрессирует. Жюри должно почувствовать этот процесс, отмечая хорошую форму и ориентацию работы.

SANDAN

Это начало понимания KOKYU RIOKU. Вхождение в духовные параметры АЙКИДО. Начинают себя проявлять изящество, точность и эффективность техники. Становится возможным обучать начинающих.

YODAN

На этом уровне, продвинутом в техническом плане, начинают различать (смутно видеть) принципы, которые определяют технические приёмы.

Становится возможным замещать от случая к случаю преподавателя.

2. НЕОБХОДИМЫЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ДАН.

- SHISEI - поза, положение тела
- KAMAЕ - стойка
- KIRYOKU - жизненная сила, энергия
- SEISHIN JOTAI - психическое состояние
- METSUKЕ - взгляд - физический и психический
- MA AI - пространство-время, дистанция
- ARUKIKATA - передвижения, походка, ходьба
- TAI SABAKI - перемещения
- KOKYU - дыхание
- KOKYU RYOKU - координация физической силы и ритма дыхания
- SOKUDO - скорость
- KO RYOKU - эффективность
- REIGISANO - этикет
- NICHUJO NO TAIDO - позиция в повседневной жизни

3. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ПО ВЗОИМОПОЛОЖЕНИЮ ПАРТНЁРОВ (SHISEI)

- SUWARI WAZA:
техника, когда партнёры находятся на коленях в позиции seiza
- HANMINHANDACHI WAZA:
техника, когда один партнёр находится в положении seiza, а другой в стойке
- TACHI WAZA:
техника выполняемая стоя.

4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

NAGE WAZA: техника бросков

KATAME WAZA: техника захватов, контролей, иммобилизаций

NAGEKATAME WAZA: техника бросков с последующей иммобилизацией

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ В СТРАТЕГИИ

- Практика без партнёра
- Практика с одним партнёром
- Практика с несколькими партнёрами
- Практика с оружием против невооружённого противника

- Практика невооружённого против вооружённого противника
- Практика с оружием

6. ФОРМЫ АТАК

1. - aihanmi katate dori
2. - katate dori (gyakuhanmi katate dori)
3. - kata dori
4. - sode dori
5. - muna dori
6. - ryote dori
7. - ryokata dori
8. - ryosode dori
9. - shomen uchi
10. - yokomen uchi
11. - kata dori shomen uchi (kata dori men uchi)
12. - muna dori men uchi
13. - tsuki
 - chudan tsuki
 - jodan tsuki
14. - keru (mae geri)
15. - mae eri dori kubishime
16. - ushiro eri dori
17. - ushiro ryote dori
18. - ushiro ryosode dori
19. - ushiro ryohiji dori
20. - ushiro katate dori kubishime
21. - ushiro eri dori men uchi
22. - hagaijime

jiyugi : свободная техника
futari dori : два нападающих
sannin dori : три нападающих
taninzu gake : много нападающих
buki waza : атаки с оружием

7. НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИК

A. NAGE WAZA

IRIMI NAGE
SHIHO NAGE
KAITEN NAGE

uchi kaiten nage
soto kaiten nage
TENCHI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO KIRIOTOSHI
UDEKIME NAGE
AIKIOTOSHI
SUMIOTOSHI
KOKYU NAGE
AIKI NAGE

B. KATAME WAZA

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
HIJIKIMEOSAE
JUJIGARAMI

C. NAGEKATAME WAZA

KOTEGAESHI
IRIMI NAGE, SHIHO NAGE, KAITEN NAGE, KOSHI NAGE если эти техники заканчиваются контролями.

8. ВНИМАНИЕ

TORI и UKE должны работать вместе и меняться ролями во время экзамена.

Экзамен должен длиться максимум 30 минут.

Комиссия должна учитывать возраст, пол, здоровье и другие физические особенности (травмы, инвалидность).

Техника должна выполняться в вариантах omote и ura.

ТЕХНИКА ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА 1 ДАН

A - SUWARI WAZA

1. SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMI NAGE

KOTEGAESHI

2. KATA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE

3. YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI

4. RYOTE DORI

KOKYU HO

B - HANMIHANDACHI WAZA

1. KATATE DORI

KKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE
KAITEN NAGE
SUMI OTOSHI

2. RYOTE DORI

SHIHO NAGE

3. USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOTEGAESHI

C - TACHI WAZA

1. AIHANMI KATATE DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE

KOTEGAESHI
SHIHO NAGE
UDEKIME NAGE

2. KATATE DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE
KAITEN NAGE
SUMI OTOSHI

3. KATA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

4. SODE DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

5. MUNA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

6. RYOTE DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE
UDEKIME NAGE
TENCHI NAGE
KOSHI NAGE

7. RYOKATA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
AIKI OTOSHI

8. RYOSODE DORI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO AIKI OTOSHI
9. MOROTE DORI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO IRIMI NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE KOKYU HO KOKYU NAGE
10. TSUKI	IRIMI NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE
11. SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO SHIHO NAGE IRIMI NAGE KOTEGAESHI KAITEN NAGE IYU WAZA
12. YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMI NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE HIJIKIMEOSAE
13. KATA DORI SHOMEN UCHI	IKKYO SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI

IRIMI NAGE

14. MAE GERI

IRIMI NAGE

D - USHIRO WAZA

1. USHIRO RYOTE KUBI DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
HIJIKIMEOSAE
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE
JUJIGARAMI
KOSHINAGE

2. USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
AIKI OTOSHI
KOSHI NAGE

3. USHIRO ERI DORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

4. USHIRO ERI DORI MEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE

5. USHIRO KUBISHIME

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI
SHIHO NAGE

KOSHI NAGE

E - BUKI no BU

a) TANTO DORI

JUNTE
GYAKUTE

1. YOKOMEN UCHI

GOKYO
KOTEGAESHI
HIJIKIMEOSAE

2. SHOMEN UCHI

GOKYO
KOTEGAESHI
HIJIKIMEOSAE
UCHI KAITEN SANKYO
SOTO KAITEN SANKYO

3. TSUKI

KOTEGAESHI
HIJIKIMEOSAE
UCHI KAITEN SANKYO
SOTO KAITEN SANKYO
GOKYO

b) JO DORI

c) JO SABAKI

F - FUTARI DORI RENZOKU WAZA