

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Э.В. Слободчиков

Президент Оренбургской областной  
общественной организации

«Федерация Айкидо Оренбургской области».

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО АЙКИДО  
на 2020-2025 год.**

/ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФГОС/

Автор: С. А. Лопин.  
Учитель физической культуры  
Высшей квалификационной  
категории;  
( I Дан Айкидо Айкикай)

Оренбург. 2020г

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа разработана с учетом требований нормативно-правовых документов.**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008)
6. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки РФ от 11.06.2002 г. № 30-51/433/16;
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
8. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
9. Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
10. Программа воспитания и социализации обучающихся
11. Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования
12. Устав ФАОО ОО

## **Предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

### **Личностные универсальные учебные действия.**

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные универсальные учебные действия.**

### Регулятивные универсальные учебные действия.

**Выпускник научится:** бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

**Выпускник получит возможность научиться:** проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; проявлять осознанность, дисциплинированность и готовность, отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия.*

**Выпускник научится:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующее развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а так же как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**Выпускник получит возможность научиться:** принимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

**Выпускник научится:** владеть культурой речи, ведению диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Выпускник получит возможность научиться:** вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

## ***Предметные результаты с учетом специфики содержания.***

### **Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

#### **Предметные результаты:**

обобщать, делать несложные выводы;

выявлять закономерности и проводить аналогии;

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

Основами спортивной терминологии по спортивным единоборствам ;

Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;

Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта

Историей возникновения Айкидо;

Правилами здорового образа жизни;

Техникой и тактикой командных действий;

Техникой приёмов, парных упражнений, перемещений, удержаний, контроля;

Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;

Техникой кувырков, прыжков, страховок , стоек в гимнастике;

Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

#### **Пояснительная записка**

Айкидо возникло в Японии и является самым молодым видом боевых искусств. Годом создания айкидо считают 1925 - год, когда Осеней (основатель) Морихэй Уэсиба официально объявил о создании нового вида боевых единоборств - АЙКИДО (АЙ - гармония или любовь, КИ - энергия, ДО - путь). В 1946 году, с приходом в Японию оккупационных войск, и, как следствие, введением запрета на ношение любого оружия, айкидо стремительно входит в жизнь «простых» японцев и позиционируется как система самозащиты человека от любого (в том числе и вооруженного) противника без нанесения ему повреждений как эффективный способ нейтрализовать возможную агрессию, а в идеале полностью исключить агрессивность в человеческих взаимоотношениях. Именно с этого момента можно смело говорить о начале эры айкидо.

В России айкидо начало активно развиваться только в 80-х годах XX века. Принципы гармоничного взаимодействия человека в обществе, сформулированные Осенеем, с каждым годом становятся все актуальнее для России. Айкидо теперь называют одним из самых сложных боевых искусств, а на высоком уровне мастерства - эффективным методом развития,

интеграции и практического применения всех человеческих способностей, как физических, так и духовных.

Традиционно айкидо является дисциплиной для людей более зрелого возраста, поэтому работа с детьми носит специфический характер. Главной целью тренировочного процесса является воспитание морально-волевых качеств детей, развитие у них выносливости, координации, равновесия, уважения к традициям айкидо.

Практика тренировок по айкидо основана на комплексном подходе к тренировочному процессу, который заключается в синтезе общефизической, специальной, психологической и тактико-технической подготовки.

Айкидо как нельзя лучше подходит для детей в качестве боевого искусства, поскольку отрицает насилие, как способ достижения результата и культивирует человеколюбие.

Основатель айкидо Морихэй Уэсиба (1883-1969) был непревзойденным мастером боевых искусств и глубоко религиозным человеком. Именно эти качества повлияли на эффективность и миролюбивый характер созданного им стиля. В мастерском исполнении приемы айкидо являются грозным оружием, однако же, применяются исключительно в целях самообороны. При этом обороняющийся соизмеряет свою ответную реакцию с силой атаки и несет ответственность за безопасность того, кто его атакует.

Истинной победой в айкидо считается победа над собой: над своей ленью, трусостью, эгоизмом.

В айкидо нет соревнований и деления на весовые категории. Все приемы айкидо в правильном исполнении требуют минимальных физических усилий. Именно поэтому айкидо наилучшим образом подходит для детей, женщин и пожилых людей.

Пространство детского айкидо включает в себя детей, их родителей и наставников, философскую и техническую базу айкидо, а также взаимосвязи и отношения между ними. Поскольку ребенок до определенного возраста находится в полной зависимости от родителей, то на них возлагается максимальная ответственность за то, по какому пути он пойдет, к каким идеалам будет стремиться.

Отдавая ребенка в секцию айкидо, родители должны четко знать для чего, с какой целью они это делают. Чего они ждут от айкидо и ребенка?

*Чему же научит айкидо ребенка?*

**Во-первых**, оно научит его дисциплине. Регулярные тренировки и ритуалы, свойственные практически всем видам боевых искусств в достаточной степени дисциплинируют как взрослого, так и ребенка.

**Во-вторых**, ребенок:

- избавится от страхов, связанных с падением (тренировки айкидо изобилуют разного рода страховками и кувырками);
- разовьет чувство равновесия и координацию движений (практически все приемы в айкидо проводятся через выведения партнера из равновесия и требуют хорошей координации);
- обретет уверенность в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками (чрезвычайно важный аспект для детей, отстающих в физическом развитии);
- станет более ловким, гибким и... умным (гибкость ума напрямую связана с гибкостью тела);
- на практике убедится в том, что физическая сила имеет предел, в то время как сила ума и духа беспредельна;
- узнает о том, что тотальному соперничеству во всех сферах жизни есть альтернатива.

*Но самое главное, ребенок приобщится к миру айкидо!*

Приобщение к миру айкидо – это мудрая стратегия, работа на перспективу.

Когда он станет взрослым и самостоятельным человеком, он сам решит, насколько важен для него боевой аспект, и от этого решения будет зависеть характер его дальнейшего обучения. Но главное, что он приобретет еще в детстве – это базовые принципы айкидо, на основании которых будет выстраиваться не только его техника, но и сама жизнь.

#### **Цель программы:**

- создание условий для воспитания гармоничной личности и формирования общественного интереса к айкидо как системе саморазвития человека.
- развитие, интеграция и практическое применение всех человеческих способностей, как физических так и духовных; освоение боевого искусства на основе тренировки тела и разума.

#### **Задачи программы:**

##### ***образовательные***

- помочь ребенку научиться владеть собственным телом, чувствовать его; развивать моторику, пространственные представления, координацию
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо
- развить двигательные способности детей
- привить основы здорового образа жизни

##### ***воспитательные***

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.
- привить понятия честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния.

##### ***развивающие***

- способствовать проращению в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться.
- вырабатывать уверенность в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон учащихся с 10 лет, рассчитана на 5 лет.

#### **Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств айкидо для детей дошкольного и школьного возраста.**

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально – активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя ( тренера – преподавателя ) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально -групповая;
- индивидуальная.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно -закрепляющие;
- контрольные.

Критерии оценки, формы подведения итогов ПДО.

Критерии оценки деятельности спортивно- оздоровительных групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Формы подведения итогов ПДО:

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы );
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- экзамен по требованиям Всемирного Центра Айкидо.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным и данный показатель является косвенным.

## Учебно-тематическое планирование

### Тематический план

| № п/п | Наименование темы                               | Количество часов |
|-------|-------------------------------------------------|------------------|
| 1     | Теоретические основы Айкидо                     | 47               |
| 2     | Передвижения:                                   | 65               |
| 3     | Страховки:                                      | 56               |
| 4     | Техники в положении стоя (тачи ваза):           | 87               |
| 5     | Техники в положении «на коленях» (сувари ваза): | 79               |
| 6     | Техники в положении «ханми хандачи»:            | 72               |
| 7     | Техники нанесения удара:                        | 42               |
| 8     | Техники с боккеном                              | 46               |
| 9     | Техники с дзё                                   | 46               |
|       | <b>Итого</b>                                    | <b>540</b>       |

Учебно-тематическое планирование

| №п/п                                                          | Тема                                                                                                         | Часы      |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Тема 1. Теоретические основы айкидо.</b>                   |                                                                                                              | <b>47</b> |
| 1.1                                                           | Основы медитации                                                                                             | 6         |
| 1.2                                                           | Основы концентрации                                                                                          | 10        |
| 1.3                                                           | Особенности динамики айкидо                                                                                  | 24        |
| 1.4                                                           | Моральные аспекты Айкидо                                                                                     | 7         |
| <b>Тема 2. Передвижения</b>                                   |                                                                                                              | <b>65</b> |
| 2.1                                                           | Цуги аси - ходьба приставным шагом                                                                           | 12        |
| 2.2                                                           | Аюми аси - передвижения со сменой стойки                                                                     | 12        |
| 2.3                                                           | Кайтен – разворот на 180 градусов без смены стойки                                                           | 12        |
| 2.4                                                           | Тенкан – разворот на 180 градусов со сменой стойки                                                           | 14        |
| 2.5                                                           | Иrimi тенкан- разворот на 180 градусов при движении вперёд                                                   | 15        |
| <b>Тема 3. Страховки</b>                                      |                                                                                                              | <b>56</b> |
| 3.1                                                           | Мае укеми – кувырок вперёд; кувырок вперёд с прыжком                                                         | 17        |
| 3.2                                                           | Уширо укеми – кувырок назад                                                                                  | 17        |
| 3.3                                                           | Высокие страховки – страховки с фазой полета                                                                 | 22        |
| <b>Тема 4. Техники в положении стоя (тачи ваза)</b>           |                                                                                                              | <b>87</b> |
| 4.1                                                           | Иккё – бросок с воздействием на локоть выведением из равновесия                                              | 7         |
| 4.2                                                           | Никкё – бросок с воздействием на лучезапястный сустав и локоть                                               | 7         |
| 4.3                                                           | Санкё – бросок за счёт выкручивания кисти и предплечья                                                       | 7         |
| 4.4                                                           | Гоккё - бросок за счёт воздействия на предплечье выведением из равновесия                                    | 4         |
| 4.5                                                           | Ёнкё - бросок за счёт болевого воздействия на предплечье                                                     | 4         |
| 4.6                                                           | Хиджи киме осae - контроль за счёт болевого воздействия на локоть                                            | 4         |
| 4.7                                                           | Уде киме осae - контроль за счёт болевого воздействия на локоть                                              | 4         |
| 4.8                                                           | Уде киме наге - бросок за счёт болевого воздействия на локоть                                                | 4         |
| 4.9                                                           | Коккю-наге – бросок с использованием дыхания                                                                 | 6         |
| 4.10                                                          | Тенчи-наге – бросок разведением рук и выведением из равновесия                                               | 6         |
| 4.11                                                          | Иrimi-наге – бросок встречным движением                                                                      | 5         |
| 4.12                                                          | Сихо-наге – бросок за счёт заведения руки за спину                                                           | 5         |
| 4.13                                                          | Учи кайтен наге – бросок с проходом под рукой с использованием давления на голову и выведением из равновесия | 4         |
| 4.14                                                          | Сото кайтен наге – бросок с заходом за руку с использованием давления на голову и выведением из равновесия   | 4         |
| 4.15                                                          | Коши-наге – бросок через бедро                                                                               | 3         |
| 4.16                                                          | Коте-гаеси – бросок за счёт скручивания кисти                                                                | 4         |
| 4.17                                                          | Джуджи-гарами – бросок за счёт скрещения локтей и болевого воздействия на них                                | 3         |
| 4.18                                                          | Айки-отоши – бросок опрокидыванием                                                                           | 3         |
| 4.19                                                          | Суми-отоши – бросок опрокидыванием с воздействием на локтевой сустав                                         | 3         |
| <b>Тема 5. Техники в положении «на коленях» (сувари ваза)</b> |                                                                                                              | <b>79</b> |
| 5.1                                                           | Коккю хо – бросок с использованием дыхания                                                                   | 8         |
| 5.2                                                           | Иккё                                                                                                         | 7         |
| 5.3                                                           | Никке                                                                                                        | 7         |
| 5.4                                                           | Санкё                                                                                                        | 7         |
| 5.5                                                           | Гоккё                                                                                                        | 5         |
| 5.6                                                           | Ёнкё                                                                                                         | 5         |
| 5.7                                                           | Хиджи киме осae                                                                                              | 5         |

|                                                                                        |                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.8                                                                                    | Коккю-наге                                                                               | 6         |
| 5.9                                                                                    | Тенчи-наче                                                                               | 6         |
| 5.10                                                                                   | Иrimi-наге                                                                               | 6         |
| 5.11                                                                                   | Сихо-наге                                                                                | 6         |
| 5.12                                                                                   | Сото кайтен наге                                                                         | 5         |
| 5.13                                                                                   | Коте-гаеси                                                                               | 6         |
| <b>Тема 6. Техники в положении «один на коленях, второй стоит»<br/>(ханми хандачи)</b> |                                                                                          | <b>72</b> |
| 6.1                                                                                    | Иккё                                                                                     | 9         |
| 6.2                                                                                    | Никке                                                                                    | 9         |
| 6.3                                                                                    | Санкё                                                                                    | 8         |
| 6.4                                                                                    | Коккю-наге                                                                               | 10        |
| 6.5                                                                                    | Тенчи-наче                                                                               | 8         |
| 6.6                                                                                    | Иrimi-наге                                                                               | 8         |
| 6.7                                                                                    | Сихо-наге                                                                                | 7         |
| 6.8                                                                                    | Сото кайтен наге                                                                         | 7         |
| 6.9                                                                                    | Коте-гаеси                                                                               | 6         |
| <b>Тема 7. Техники нанесения удара</b>                                                 |                                                                                          | <b>42</b> |
| 7.1                                                                                    | Сёмен учи – удар в голову ладонью сверху вниз (с 3 кю – атака с использованием танто)    | 16        |
| 7.2                                                                                    | Ёкомен учи – боковой удар в голову ребром ладони (с 3 кю – атака с использованием танто) | 16        |
| 7.3                                                                                    | Цки – прямой удар (с 3 кю – атака с использованием танто)                                | 10        |
| <b>Тема 8. Техники с боккеном</b>                                                      |                                                                                          | <b>46</b> |
| 8.1                                                                                    | 1 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.2                                                                                    | 2 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.3                                                                                    | 3 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.4                                                                                    | 4 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.5                                                                                    | 5 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.6                                                                                    | 6 куми дзё                                                                               | 6         |
| 8.7                                                                                    | 7 куми дзё                                                                               | 5         |
| 8.8                                                                                    | 8 куми дзё                                                                               | 5         |
| <b>Тема 9. Техники с дзё</b>                                                           |                                                                                          | <b>46</b> |
| 9.1                                                                                    | 1 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.2                                                                                    | 2 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.3                                                                                    | 3 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.4                                                                                    | 4 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.5                                                                                    | 5 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.6                                                                                    | 6 куми дзё                                                                               | 6         |
| 9.7                                                                                    | 7 куми дзё                                                                               | 5         |
| 9.8                                                                                    | 8 куми дзё                                                                               | 5         |

### **Правила участия в экзамене по айкидо.**

Участие в экзамене по айкидо основано на добровольном желании самого занимающегося и является его личным решением. Никто не в праве повлиять на это решение.

Для участия в экзамене необходимо получить допуск инструктора, у которого вы занимаетесь.

Перед получением допуска убедитесь в том, что Вами хорошо освоена программа и отработано необходимое количество занятий.

К экзамену допускаются ученики, практикующие айкидо в течении всего учебного года.

Получение допуска на участие в экзамене не является 100% гарантией его сдачи.

Получив допуск на экзамен, и приняв решение об участии в экзамене необходимо выполнить следующие формальности:

- не менее чем за три дня до экзамена заполнить аттестационную карточку и передать ее своему инструктору;
- оплатить экзаменационный взнос;
- оплатить регистрационный взнос.

Нарушение правил подачи заявки на участие в экзамене влечет за собой автоматическое отстранение от участия в экзамене.

Цветные пояса Вы приобретаете сами, но можно носить пояс белого цвета.

## Итоговые требования по программе.

### Этап начальной подготовки.

| ( 7-8 лет)              |           |               |
|-------------------------|-----------|---------------|
| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак     |
| Тенкан                  | ТВ        |               |
| Иrimi-текан             | ТВ        |               |
| Шикхо                   | СВ        |               |
| Мае укеми               | ТВ ПСНК   |               |
| Усиро хантен укеми      | ТВ ПСНК   |               |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори      |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Икке авасетте |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Икке авасетте |
| Шихо-наге               | ТВ        | Косадори      |
| Кокюхо                  | СВ        | Рётедори      |

### 5.2. Учебно – тренировочный этап.

| ( 12-15 лет)            |           |            |
|-------------------------|-----------|------------|
| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак  |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Шоменуучи  |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Косадори   |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Кататедори |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Катадори   |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ        | Рётедори   |
| Ёнкё                    | ТВ        | Шоменуучи  |
| Иrimi-наге              | ТВ СВ     | Шоменуучи  |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори   |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Кататедори |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Рётедори   |
| Шихо-наге               | ТВ        | Косадори   |
| Шихо-наге               | ТВ XXВ    | Кататедори |
| Шихо-наге               | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Шихо-наге               | ТВ XXВ    | Рётедори   |
| Котегаеси               | ТВ        | Шоменуучи  |

|                |       |            |
|----------------|-------|------------|
| Котегаеси      | ТВ    | Косадори   |
| Котегаеси      | ТВ    | Кататедори |
| Котегаеси      | ТВ    | Ёкоменучи  |
| Котегаеси      | ТВ    | Рётедори   |
| Котегаеси      | ТВ    | Чуданцки   |
| Учикайтеннаге  | ТВ    | Кататедори |
| Сотокайтеннаге | ТВ    | Шоменучи   |
| Сотокайтеннаге | ТВ    | Кататедори |
| Тенчинаге      | ТВ    | Рётедори   |
| Кокюхо         | ТВ    | Кататедори |
| Кокюхо         | ТВ    | Моротедори |
| Кокюхо         | ТВ СВ | Рётедори   |
| Кокю           | ТВ    | Косадори   |

### 5.3.Этап спортивного совершенствования.

|                         |           |               |
|-------------------------|-----------|---------------|
| ( 15-18 лет)            |           |               |
| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак     |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Шоменучи      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Косадори      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Кататедори    |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Катадори      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Ёкоменучи     |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Рётедори      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Чуданцки      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Уширорётедори |
| Гоккё                   | ТВ        | Ёкоменучи     |
| Иrimi-наге              | ТВ СВ     | Шоменучи      |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори      |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Кататедори    |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Ёкоменучи     |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Рётедори      |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Уширорётедори |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Чуданцки      |
| Шихо-наге               | ТВ        | Косадори      |
| Шихо-наге               | ТВ XXB    | Кататедори    |
| Шихо-наге               | ТВ        | Ёкоменучи     |
| Шихо-наге               | ТВ XXB    | Рётедори      |
| Шихо-наге               | ТВ        | Уширорётедори |
| Котегаеси               | ТВ        | Шоменучи      |
| Котегаеси               | ТВ        | Косадори      |
| Котегаеси               | ТВ        | Кататедори    |
| Котегаеси               | ТВ        | Ёкоменучи     |
| Котегаеси               | ТВ        | Рётедори      |
| Котегаеси               | ТВ        | Чуданцки      |
| Котегаеси               | ТВ        | Уширорётедори |
| Учикайтеннаге           | ТВ        | Кататедори    |

|                |       |               |
|----------------|-------|---------------|
| Сотокайтеннаге | ТВ    | Шоменучи      |
| Сотокайтеннаге | ТВ    | Кататедори    |
| Кайтеннаге     | ТВ    | Уширорётедори |
| Тенчинаге      | ТВ    | Рётедори      |
| Кокюхо         | ТВ    | Кататедори    |
| Кокюхо         | ТВ    | Моротедори    |
| Кокюхо         | ТВ СВ | Рётедори      |
| Кокюхо         | ТВ    | Уширорётедори |
| Кокюхо         | ТВ    | Шоменучи      |
| Кокюхо         | ТВ    | Косадори      |

### **Учебно-тематический план ПДО.**

#### **Учебно- тренировочные этапы.**

Учебная программа по айкидо предусматривает следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 1 год;
- учебно-тренировочный этап – 2 года, содержит в себе две ступени : первая ступень – ступень начальной специализации ( 1 год); вторая ступень – ступень углубленной тренировки ( 1год ) ;
- этап спортивного совершенствования – 2 года.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки:***

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям айкидо;
- воспитание морально – волевых качеств.

#### ***Задачи первой ступени учебно-тренировочного этапа (ступень начальной специализации ):***

- укрепление здоровья, освоение навыков здоровьесберегающих технологий;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики айкидо;
- приобретение тренировочного опыта , закрепление навыков и умений;
- уточнение спортивной специализации.

#### ***Задачи второй ступени учебно-тренировочного этапа (ступень углубленной тренировки ):***

- совершенствование техники и тактики айкидо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок;
- накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок ).

Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, успешно прошедших аттестацию на 3 кю . На данном этапе подразумевается подготовка спортсменов до уровня 1 дана ( соответствие по ЕВСК уровню спортивного звания «Кандидат в мастера спорта России»).

Аттестация в айкидо личное дело каждого занимающегося, что накладывает определенный отпечаток на организацию работы. Задачи, решаемые инструкторским составом на этапе

спортивного совершенствования должны предусматривать возможность продолжения занятий всеми учениками.

**Задачи этапа спортивного совершенствования:**

- совершенствование техники и тактики айкидо;
- принятие и освоение принципов «будо»;
- совершенствование физических и морально-этических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов, аттестация на 1 дан;
- освоение принципов спортивного долголетия.

**Методическая часть ПДО.**

**Принципы построения программы.**

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

**Организационно – методические указания.**

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления. Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- выполнение учебно-тренировочной работы;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

В айкидо нет соревнований, по принципу оставленному Основателем Айкидо господином Морихэй Уэсиба, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности. Что

особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей, как средство через познание простых форм двигательной активности перейти к познанию безграничности возможностей человеческого тела.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

#### **Этап начальной подготовки.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно-воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель этапа – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально- групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный ( только на контрольном занятии ).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. В конце четвертого года занятий предлагается участие в экзамене по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация). Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно-воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель этапа – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками айкидо, наработка и закрепление двигательных навыков.

Задачи этапа – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике айкидо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, школа исполнения техник айкидо и изучение комплексов аттестационной программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие , участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо, подготовка реферата на темы айкидо.

#### **Этап спортивного совершенствования.**

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно-воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель этапа – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом айкидо, изучение морально – этических и философских принципов « будо » .

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный. На данном этапе важнейшим звеном в тренировочной работе становится самоподготовка и самосознание спортсмена. Его умение работать индивидуально. Лучшей является работа наедине с самим собой, что позволяет значительно улучшить качество исполнения техник айкидо.

Форма подведения итогов – контрольное занятие , участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо, подготовка реферата на темы айкидо.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидока. Основной формой проведения являются беседы и лекции. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история айкидо и других боевых искусств, философские основы «будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. В тренировочных группах такую подготовку и работу обычно проводит тренер. Но лучший эффект дает совместная работа тренера со специальной психологической службой.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям айкидо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движения», «тайминга».

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во

время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, фотогазета, радиопередачи.

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду;
- стремление к спортивному совершенствованию;
- стремление к примерному поведению;
- формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- поддержание и развитие традиций;
- создание истории коллектива;
- создание совета группы, команды, совета ветеранов.

### **Инструкторская практика.**

Одной из задач работы спортивных групп по айкидо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе ( подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д. ), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета.

Формы проведения инструкторской практики:

- самостоятельное проведение урока, тренировки;
- лекция;
- подготовка реферата на заданную тему;
- участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

### **Мониторинг программы.**

Результативность достижений учащихся определяется при выполнении самостоятельных творческих работ определенного уровня сложности (по блокам программы), а именно: промежуточный контроль пройденного материала, который позволяет выявить слабые места в изученном материале. Проводится ежемесячно.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде квалификационных экзаменов. Экзамены проходят в соответствии с принятой «Программой квалификационной аттестации на степень КЮ» , один-два раза в год после проведенного семинара.

По результатам экзаменов производится присвоение квалификационного разряда, фиксируемого в квалификационной книжке обучающихся, выдаваемой по результатам первого успешно сданного экзамена, а также награждение дипломом, подтверждающим результат экзамена. Квалификационная книжка и диплом являются официальными

документами, подтверждающими квалификацию занимающегося при посещении семинаров айкидо.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Примерная экзаменационная программа.

### 10 КЮ

| Техника                     | Атака         | Положение |
|-----------------------------|---------------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |               |           |
| Тенкан                      |               | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |               | ТВ        |
| Шикхо                       |               | СВ        |
| Укеми - вадза               |               |           |
| Усиро хантен укеми          |               | ПСНК      |
| Осае - вадза                |               |           |
| Икке                        | Икке авасетте | ТВ СВ     |
|                             |               |           |
| Кокю хо                     | Ретедори      | СВ        |

ПСНК – активная позиция сидя на одном колене.

ТВ – тачи вадза ( положение стоя ).

СВ – сувари вадза ( положение сидя).

### 9 КЮ

| Техника                     | Атака         | Положение |
|-----------------------------|---------------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |               |           |
| Тенкан                      |               | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |               | ТВ        |
| Шикхо                       |               | СВ        |
| Укеми - вадза               |               |           |
| Мае укеми                   |               | ПСНК      |
| Усиро хантен укеми          |               | ТВ ПСНК   |
| Осае - вадза                |               |           |
| Икке                        | Икке авасетте | ТВ СВ     |
|                             |               |           |
| Наге - вадза                |               |           |
| Ириминаге                   | Икке авасетте | ТВ        |
|                             |               |           |
| Кокю хо                     | Ретедори      | СВ        |

### 8 КЮ

| Техника                     | Атака | Положение |
|-----------------------------|-------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |       |           |
| Аюми аси                    |       | ТВ        |
| Цуги аси                    |       | ТВ        |
| Тенкан                      |       | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |       | ТВ        |
| Шикхо                       |       | СВ        |

|                    |               |       |
|--------------------|---------------|-------|
|                    |               |       |
| Укеми - вадза      |               |       |
| Мае укеми          |               | ТВ    |
| Усиро хантен укеми |               | ТВ    |
|                    |               |       |
| Осае - вадза       |               |       |
| Икке               | Икке авасетте | ТВ СВ |
|                    |               |       |
| Наге - вадза       |               |       |
| Ириминаге          | Икке авасетте | ТВ    |
|                    |               |       |
| Кокю хо            | Ретедори      | СВ    |

## 7 КЮ

| Техника                     | Атака         | Положение |
|-----------------------------|---------------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |               |           |
| Аюми аси                    |               | ТВ        |
| Цуги аси                    |               | ТВ        |
| Тенкан                      |               | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |               | ТВ        |
| Шикхо                       |               | СВ        |
|                             |               |           |
| Укеми - вадза               |               |           |
| Мае укеми                   |               | ТВ        |
| Усиро хантен укеми          |               | ТВ        |
|                             |               |           |
| Осае - вадза                |               |           |
| Икке                        | Икке авасетте | ТВ СВ     |
| Икке                        | Косадори      | ТВ СВ     |
|                             |               |           |
| Наге - вадза                |               |           |
| Ириминаге                   | Икке авасетте | ТВ        |
|                             |               |           |
| Сихонаге                    | Косадори      | ТВ        |
|                             |               |           |
| Кокю хо                     | Ретедори      | СВ        |

## 6 КЮ

| Техника                     | Атака | Положение |
|-----------------------------|-------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |       |           |
| Аюми аси                    |       | ТВ        |
| Цуги аси                    |       | ТВ        |
| Тенкан                      |       | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |       | ТВ        |
| Шикхо                       |       | СВ        |
|                             |       |           |
| Укеми - вадза               |       |           |
| Мае укеми                   |       | ТВ        |
| Усиро хантен укеми          |       | ТВ        |
| Усиро кайтен укеми          |       | ТВ        |
|                             |       |           |

|              |               |       |
|--------------|---------------|-------|
| Осае - вадза |               |       |
| Икке         | Икке авасетте | ТВ СВ |
| Икке         | Косадори      | ТВ СВ |
|              |               |       |
| Наге - вадза |               |       |
| Ириминаге    | Икке авасетте | ТВ    |
| Ириминаге    | Косадори      | ТВ    |
|              |               |       |
| Котегаеси    | Икке авасетте | ТВ    |
|              |               |       |
| Сихонаге     | Косадори      | ТВ    |
| Сихонаге     | Кататедори    | ТВ    |
|              |               |       |
| Кокю хо      | Ретедори      | СВ    |

#### 5 КЮ

| Техника                     | Атака      | Положение |
|-----------------------------|------------|-----------|
| Кихон – доса / Тай сабаки / |            |           |
| Аюми аси                    |            | ТВ        |
| Цуги аси                    |            | ТВ        |
| Тенкан                      |            | ТВ        |
| Иrimi тенкан                |            | ТВ        |
| Шикхо                       |            | СВ        |
|                             |            |           |
| Укеми - вадза               |            |           |
| Мае укеми                   |            | ТВ        |
| Усиро хантен укеми          |            | ТВ        |
| Усиро укеми                 |            | ТВ        |
| Усиро кайтен укеми          |            | ТВ        |
|                             |            |           |
| Осае - вадза                |            |           |
| Икке                        | Шоменучи   | ТВ СВ     |
| Икке                        | Косадори   | ТВ СВ     |
| Икке                        | Кататедори | ТВ СВ     |
|                             |            |           |
| Никке                       | Шоменучи   | ТВ СВ     |
|                             |            |           |
| Наге - вадза                |            |           |
| Ириминаге                   | Шоменучи   | ТВ        |
| Ириминаге                   | Косадори   | ТВ        |
|                             |            |           |
| Котегаеси                   | Кататедори | ТВ        |
|                             |            |           |
| Сихонаге                    | Косадори   | ТВ        |
| Сихонаге                    | Кататедори | ТВ        |
|                             |            |           |
| Кокюхо                      | Кататедори | ТВ        |
| Кокю хо                     | Ретедори   | СВ        |

#### 4 КЮ

| Техника | Атака | Положение |
|---------|-------|-----------|
|---------|-------|-----------|

|              |            |           |     |
|--------------|------------|-----------|-----|
| Осае – вадза |            |           |     |
| Икке         | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Косадори   | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Кататедори | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Катадори   | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Никке        | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Косадори   | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Кататедори | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Катадори   | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Санкё        | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Наге - вадза |            |           |     |
| Ириминаге    | Шоменуучи  | ТВ        |     |
| Ириминаге    | Косадори   | ТВ        |     |
| Ириминаге    | Кататедори | ТВ        |     |
|              |            |           |     |
| Сихонаге     | Ёкоменуучи | ТВ        |     |
| Сихонаге     | Косадори   | ТВ        |     |
| Сихонаге     | Кататедори | ТВ        | XXB |
|              |            |           |     |
| Котегаеси    | Шоменуучи  | ТВ        |     |
| Котегаеси    | Кататедори | ТВ        |     |
|              |            |           |     |
| Кокю хо      | Кататедори | ТВ        |     |
| Кокю хо      | Ретедори   |           | СВ  |
| 3 КЮ         |            |           |     |
| Техника      | Атака      | Положение |     |
| Осае – вадза |            |           |     |
| Икке         | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Ёкоменуучи | ТВ        |     |
| Икке         | Косадори   | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Кататедори | ТВ        | СВ  |
| Икке         | Катадори   | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Никке        | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Ёкоменуучи | ТВ        |     |
| Никке        | Косадори   | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Кататедори | ТВ        | СВ  |
| Никке        | Катадори   | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Санкё        | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
| Санкё        | Ёкоменуучи | ТВ        |     |
| Санкё        | Косадори   | ТВ        |     |
| Санкё        | Кататедори | ТВ        | СВ  |
| Санкё        | Катадори   | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Ёнке         | Шоменуучи  | ТВ        | СВ  |
|              |            |           |     |
| Наге - вадза |            |           |     |

|               |            |    |     |
|---------------|------------|----|-----|
| Ириминаге     | Шоменуучи  | ТВ | СВ  |
| Ириминаге     | Ёкоменуучи | ТВ |     |
| Ириминаге     | Косадори   | ТВ |     |
| Ириминаге     | Кататедори | ТВ |     |
|               |            |    |     |
| Сихонаге      | Ёкоменуучи | ТВ |     |
| Сихонаге      | Косадори   | ТВ |     |
| Сихонаге      | Кататедори | ТВ | XXB |
| Сихонаге      | Рётедори   | ТВ | XXB |
|               |            |    |     |
| Котегаеси     | Шоменуучи  | ТВ |     |
| Котегаеси     | Ёкоменуучи | ТВ |     |
| Котегаеси     | Косадори   | ТВ |     |
| Котегаеси     | Кататедори | ТВ |     |
|               |            |    |     |
| Тенчинаге     | Рётедори   | ТВ |     |
|               |            |    |     |
| Учикайтеннаге | Кататедори | ТВ |     |
|               |            |    |     |
| Кокю хо       | Кататедори | ТВ |     |
| Кокю хо       | Моротедори | ТВ |     |
| Кокю хо       | Ретедори   |    | СВ  |

## 2 КЮ

| Техника      | Атака         | Положение |    |
|--------------|---------------|-----------|----|
| Осае – вадза |               |           |    |
| Икке         | Шоменуучи     | ТВ        | СВ |
| Икке         | Ёкоменуучи    | ТВ        |    |
| Икке         | Косадори      | ТВ        | СВ |
| Икке         | Кататедори    | ТВ        | СВ |
| Икке         | Катадори      | ТВ        | СВ |
| Икке         | Рётедори      | ТВ        |    |
| Икке         | Усирорётедори | ТВ        |    |
|              |               |           |    |
| Никке        | Шоменуучи     | ТВ        | СВ |
| Никке        | Ёкоменуучи    | ТВ        |    |
| Никке        | Косадори      | ТВ        | СВ |
| Никке        | Кататедори    | ТВ        | СВ |
| Никке        | Катадори      | ТВ        | СВ |
| Никке        | Рётедори      | ТВ        |    |
| Никке        | Усирорётедори | ТВ        |    |
|              |               |           |    |
| Санкё        | Шоменуучи     | ТВ        | СВ |
| Санкё        | Ёкоменуучи    | ТВ        |    |
| Санкё        | Косадори      | ТВ        |    |
| Санкё        | Кататедори    | ТВ        | СВ |
| Санкё        | Катадори      | ТВ        | СВ |
| Санкё        | Рётедори      | ТВ        |    |
| Санкё        | Усирорётедори | ТВ        |    |
|              |               |           |    |

|                |               |    |     |
|----------------|---------------|----|-----|
| Ёнке           | Шоменуци      | ТВ | СВ  |
| Ёнке           | Ёкоменуци     | ТВ |     |
| Ёнке           | Косадори      | ТВ | СВ  |
| Ёнке           | Кататедори    | ТВ | СВ  |
| Ёнке           | Катадори      | ТВ | СВ  |
| Ёнке           | Рётедори      | ТВ | СВ  |
| Ёнке           | Усирорётедори | ТВ | СВ  |
|                |               |    |     |
| Гоккё          | Шоменуци      | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Наге - вадза   |               |    |     |
| Ириминаге      | Шоменуци      | ТВ | СВ  |
| Ириминаге      | Ёкоменуци     | ТВ |     |
| Ириминаге      | Цки           | ТВ |     |
| Ириминаге      | Косадори      | ТВ |     |
| Ириминаге      | Кататедори    | ТВ |     |
| Ириминаге      | Усирорётедори | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Сихонаге       | Ёкоменуци     | ТВ |     |
| Сихонаге       | Косадори      | ТВ |     |
| Сихонаге       | Кататедори    | ТВ | XXB |
| Сихонаге       | Рётедори      | ТВ | XXB |
| Сихонаге       | Усирорётедори | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Котегаеси      | Шоменуци      | ТВ |     |
| Котегаеси      | Ёкоменуци     | ТВ |     |
| Котегаеси      | Косадори      | ТВ |     |
| Котегаеси      | Кататедори    | ТВ |     |
| Котегаеси      | Усирорётедори | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Тенчинаге      | Рётедори      | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Учикайтеннаге  | Кататедори    | ТВ |     |
| Сотокайтеннаге | Кататедори    | ТВ |     |
| Кайтеннаге     | Усирорётедори | ТВ |     |
|                |               |    |     |
| Кокю хо        | Кататедори    | ТВ |     |
| Кокю хо        | Моротедори    | ТВ |     |
| Кокю хо        | Ретедори      |    | СВ  |
|                |               |    |     |
| Дзюи - вадза   |               |    |     |
|                | Кататедори    | ТВ |     |
|                | Моротедори    | ТВ |     |

# 1 КЮ

|              |           |           |
|--------------|-----------|-----------|
| Техника      | Атака     | Положение |
| Осае – вадза |           |           |
| Икке         | Шоменуци  | ТВ СВ XXB |
| Икке         | Ёкоменуци | ТВ        |
| Икке         | Цки       | ТВ        |
| Икке         | Косадори  | ТВ СВ     |

|              |               |    |        |
|--------------|---------------|----|--------|
| Икке         | Кататедори    | ТВ | СВ     |
| Икке         | Катадори      | ТВ | СВ     |
| Икке         | Рётедори      | ТВ |        |
| Икке         | Усирорётедори | ТВ |        |
| Икке         | Моротедори    | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Никке        | Шоменуучи     | ТВ | СВ     |
| Никке        | Ёкоменуучи    | ТВ |        |
| Никке        | Цки           | ТВ |        |
| Никке        | Косадори      | ТВ | СВ     |
| Никке        | Кататедори    | ТВ | СВ     |
| Никке        | Катадори      | ТВ | СВ     |
| Никке        | Рётедори      | ТВ |        |
| Никке        | Усирорётедори | ТВ |        |
| Никке        | Моротедори    | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Санкё        | Шоменуучи     | ТВ | СВ     |
| Санкё        | Ёкоменуучи    | ТВ |        |
| Санкё        | Цки           | ТВ |        |
| Санкё        | Косадори      | ТВ |        |
| Санкё        | Кататедори    | ТВ | СВ     |
| Санкё        | Катадори      | ТВ | СВ     |
| Санкё        | Рётедори      | ТВ |        |
| Санкё        | Усирорётедори | ТВ |        |
| Санкё        | Моротедори    | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Ёнке         | Шоменуучи     | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Ёкоменуучи    | ТВ |        |
| Ёнке         | Цки           | ТВ |        |
| Ёнке         | Косадори      | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Кататедори    | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Катадори      | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Рётедори      | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Усирорётедори | ТВ | СВ     |
| Ёнке         | Моротедори    | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Гоккё        | Шоменуучи     | ТВ |        |
| Гоккё        | Ёкоменуучи    | ТВ |        |
| Гоккё        | Цки           | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Наге - вадза |               |    |        |
| Ириминаге    | Шоменуучи     | ТВ | СВ XXB |
| Ириминаге    | Ёкоменуучи    | ТВ |        |
| Ириминаге    | Цки           | ТВ |        |
| Ириминаге    | Косадори      | ТВ |        |
| Ириминаге    | Кататедори    | ТВ |        |
| Ириминаге    | Моротедори    | ТВ |        |
| Ириминаге    | Рётедори      | ТВ |        |
| Ириминаге    | Усирорётедори | ТВ |        |
|              |               |    |        |
| Сихонаге     | Шоменуучи     | ТВ |        |

|                |               |    |        |
|----------------|---------------|----|--------|
| Сихонаге       | Ёкоменучи     | ТВ | XXB    |
| Сихонаге       | Косадори      | ТВ |        |
| Сихонаге       | Кататедори    | ТВ | XXB    |
| Сихонаге       | Моротедори    | ТВ |        |
| Сихонаге       | Рётедори      | ТВ | XXB    |
| Сихонаге       | Усирорётедори | ТВ |        |
|                |               |    |        |
| Котегаеси      | Шоменучи      | ТВ | CB XXB |
| Котегаеси      | Ёкоменучи     | ТВ |        |
| Котегаеси      | Косадори      | ТВ |        |
| Котегаеси      | Кататедори    | ТВ | XXB    |
| Котегаеси      | Моротедори    | ТВ |        |
| Котегаеси      | Рётедори      | ТВ |        |
| Котегаеси      | Усирорётедори | ТВ |        |
|                |               |    |        |
| Тенчинаге      | Рётедори      | ТВ |        |
|                |               |    |        |
| Учикайтеннаге  | Кататедори    | ТВ |        |
| Сотокайтеннаге | Шоменучи      | ТВ | XXB    |
| Сотокайтеннаге | Цки           | ТВ |        |
| Сотокайтеннаге | Кататедори    | ТВ |        |
| Кайтеннаге     | Усирорётедори | ТВ |        |
|                |               |    |        |
| Кокю хо        | Кататедори    | ТВ |        |
| Кокю хо        | Моротедори    | ТВ |        |
| Кокю хо        | Ретедори      |    | CB     |
|                |               |    |        |
| Дзюи - вадза   |               |    |        |
|                | Кататедори    | ТВ |        |
|                | Моротедори    | ТВ |        |
|                | Рётедори      | ТВ |        |

**Условия допуска к экзамену ( для детей )**

| <i>КЮ/ДАН</i> | УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ                                               | ВОЗРАСТ     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 10 КЮ         | Стаж занятий Айкидо не менее 6 месяцев.<br><i>(жёлтый)</i>                 | с 6-7 лет   |
| 9 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 10 Кю.<br><i>(жёлтый)</i>    | с 8-9 лет   |
| 8 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 9 Кю.<br><i>(оранжевый)</i>  | с 10-12 лет |
| 7 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 8 Кю.<br><i>(оранжевый)</i>  | с 12-13 лет |
| 6 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 7 Кю.<br><i>(зелёный)</i>    | с 14- лет   |
| 5 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 6 Кю.<br><i>(зелёный)</i>    | с 15 лет    |
| 4 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 5 Кю.<br><i>(синий)</i>      | с 16 лет    |
| 3 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 4 Кю.<br><i>(синий)</i>      | с 17 лет    |
| 2 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 3 Кю.<br><i>(коричневый)</i> | с 17-18 лет |
| 1 КЮ          | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 2 Кю.<br><i>(коричневый)</i> | с 17-18лет  |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Рейсики

#### *правила поведения в додзё (зале)*

1. Додзё (зал для занятий) предназначено не для самоутверждения, а для того, чтобы развивать свой ум, тело и дух.
2. Долг каждого занимающегося - вести себя так, чтобы в додзё царила атмосфера взаимного уважения.
3. Уборка зала - необходимый элемент тренировки. За чистоту зала отвечает каждый.
4. Войдя в додзё, произведите рэй (поклон) в сторону сёмэн (лицевую сторону зала). Это дань уважения к тому месту, где Вы постигаете Путь.
5. Перед занятием необходимо снять на время занятий все украшения (кольца, часы, цепочки, кресты и др.), чтобы не поранить себя и других.
6. Строго соблюдайте правила личной гигиены: следите за чистотой тела и состоянием ногтей, которые должны быть коротко подстрижены.
7. На Вас не должно быть никакой косметики.
8. Уважайте необходимые для занятий вещи и инвентарь. Кэйдोगи (кимоно, костюм для занятий) - состоит из куртки, штанов белого цвета и пояса - должно всегда быть чистым и опрятным. Никогда не прикасайтесь без разрешения к оружию партнёра. Никогда не одалживайте у кого-либо кимоно или оружие.
9. Полы куртки запахиваются слева направо (независимо от пола занимающегося), узел пояса завязывается так, чтобы его концы были одинаковой длины. Это последнее действие перед вступлением на татами в додзё.
10. Ступив на татами, прежде всего произведите рэй в сторону сёмэн (лицевую сторону зала), а затем сэнсэя (преподавателя) или, в его отсутствие, сэнпая (инструктора, ведущего занятие) и всех, находящихся в зале.
11. До начала занятия рекомендуется самостоятельно произвести разминку. Айкидо не допускает праздности и разговоров; сидеть в зале следует в положении сэйдза или агура (поза портного - скрестив ноги).
12. Занятие начинается с того, что все садятся в ряд лицом к сёмэн и приветствуют его поклоном дзарэй. Затем сэнсэй (сэнпай) поворачивается и происходит взаимное приветствие со словами Онэгайсимас (буквально: "я в ваших руках", что подтверждает желание заниматься мягко и безопасно).
13. Опоздания на занятия должны быть исключены, однако, если это всё же случилось, лучше дожидаться окончания церемонии приветствия, привлечь внимание сэнсэя (подняв руку вверх) и получив разрешение, присоединиться к занимающимся.
14. Во время демонстрации приёмов всё внимание должно быть сконцентрировано на действиях и пояснениях сэнсэя, после чего следует общий рэй и каждый выбирает себе **нового партнёра**.
15. **В зале должна быть полная тишина**. Разговаривать запрещено - это отвлекает.
16. Перед и после исполнения техники необходимо, поклониться своему партнёру;
17. **Татами** - не место для состязания в силе. Будьте внимательны. Помните о безопасности партнера и о своей собственной. Во время исполнения приёмов следует страховать партнёра, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении.
18. Работайте со многими партнёрами, старайтесь передать начинающим то, чему научились сами. Помните, что цель занятий - не борьба и не демонстрация силы, а изучение техники и постижение техники Айкидо с помощью партнёра.
19. Наставления сэнсэя - только небольшая часть вашего обучения. Повышение вашего мастерства в значительной мере зависит от вашего трудолюбия и усердия. Если сэнсэй (сэнпай) обучает Вас и Вашего партнёра индивидуально, показывает вам, как улучшить исполнение приёма или делает какие - либо замечания, будьте предельно внимательны и не забудьте поблагодарить его поклоном рэй.
20. Если сэнсэй работает с Вашим партнёром, лучше сидеть на татами в позиции сэйдза.
21. Никакие пререкания и споры недопустимы.
22. Недопустимо появляться на тренировку в состоянии опьянения.
23. Не покидайте татами без крайней необходимости. Получив на это разрешение сэнсэя, не забудьте, выходя и возвращаясь на татами, сделать рэй на его краю. Перемещайтесь по периметру татами, чуть вытянув руку вперёд - это предупредит других о направлении вашего движения и позволит

избежать столкновений. Если вам необходимо поправить **кэйдोगи**, делайте это на краю **татами**, повернувшись лицом к стене (кроме **сёмэн**).

24. Занятие завершается аналогичной началу занятий церемонией, только со словами благодарности **Домо аригато годзаимасья** . После окончания занятий разрешается свободно перемещаться по **татами** и разговаривать. Покидая **татами**, следует сделать прощальное приветствие **рэй**.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ГЛОССАРИЙ

*агура* - положение сидя со скрещенными ногами

*ай* - гармония, объединение, унификация. Активный принцип *Айки-дзюцу* и *Айки-до*

*ай-ки* - сочетание *ки*. Все элементы Вселенной возникают из сочетания положительной и отрицательной *ки*; занимающиеся *Айки-до* добиваются гармонии своей *ки* как с *ки* их партнёров, так и *ки* окружающей среды.

*Айки-Дзиндзя* - *Храм Айки*. Дух основателя обитает в этом здании, расположенном в *Ивама*, префектуры *Ибараги*.

*айки-дзюцу* - вид японской борьбы, разновидность средневекового *дзю-дзюцу*

*Айки-до* - "*Путь гармонии*". После десятилетий различных физических и духовных исканий *Основатель Айки-до Морихэй Уэсиба* избрал это имя для обозначения его уникальной системы. Состоит из трёх разделов: *Тай-Дзюцу* - искусство рукопашной защиты; *Айки-хо* - искусство защиты с деревянной палкой; *Айки-бо* - искусство защиты с деревянной саблей.

*айкидока* - тот, кто занимается *Айки-до*. Последний слог "*ка*" обозначает человека, искушённого в *Айки-до*, а всё слово имеет значение: "*Ученик, занимающийся Айки-до под руководством опытного учителя*".

*айки-кэн* - фехтовальная техника *Айки-до*, фехтование согласно принципам *айки*

*айки-нагэ* - "духовный" бросок, бросок при помощи духа

*ай нуке* - взаимное сохранение

*Айки Оками* - "*Великий Дух Айки*"

*айки отоси* - бросок подхватыванием ног партнёра

*Айки Тайсо* - специальные подготовительные упражнения по отработке элементов техники *Айки-до*

*ай ути* - взаимное уничтожение

*ай ханми* - стойка соответствия; положение партнёров, при котором у обоих вперёд выдвинуты одноимённые ноги

*аси* - стопа, нога

*аси-атэ* - "техника ног" - удары ногами в боевом *дзю-до* и *дзю-дзюцу*

*атэ-вадза* - тычковые удары в уязвимые места в *дзю-дзюцу* и *дзю-до*

*атэми* - удар в жизненно важный орган, в уязвимую точку, место. В *Айки-до* это удар для нейтрализации *ки* вашего партнёра. Это не означает, однако, нанесение удара в физическом смысле, а тем более нанесение какого-либо телесного повреждения. Это скорее можно назвать выбросом энергии, целью которого является разрушение потока *ки* партнёра

*атэми вадза* - техника ударов

*аюми аси* - передвижение, когда шаг начинается с ноги, стоящей сзади, как при обычной ходьбе

*ба-дзюцу* - вольтижировка

*банзай* - боевой клич, ура

*бо* - длинный деревянный шест

*бо-дзюцу* - фехтование на шестах, палках

*боккэн* - деревянный меч

*Бу* - воинственный пыл, боевой дух. В *Айки-до* *Бу* означает доблестный и неукротимый дух, тем не менее не спорящий и не препирающийся. *Айки-до* есть предельное выражение *Бу*, которое в основе своей означает искусство предотвращать столкновение объединением.

*бугэйся* - мастер воинских искусств

*бу-дзюцу (бу-гэй)* - комплекс воинских искусств в средневековой Японии

*бу-до* - комплекс воинских искусств в современной Японии

*букэ* - самурайский род

*буси* - самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии, боец  
*Буси-до* - кодекс самурайской чести, "Путь воина"  
*вадза* - приёмы, группы приёмов в *кэмпо*. В *Айки-до* основные разделы техник: *Тачи Вадза*, *Ханми Хандати Вадза*, *Сувари Вадза*, *Мае Вадза*, *Уширо Вадза*, *Ура Вадза*, *Омотэ Вадза*, *Хэнка Вадза*, *Катамэ Вадза*, *Нагэ Вадза*.  
*ва-дзюцу* - название комплекса *дзю-дзюцу*, цель которого заключается в координации внутренних сил  
*викадзаси* - более короткий из двух мечей самурая  
*вокикамае* - способ держания меча двумя руками сбоку туловища, почти параллельно полу  
*гаеси* - смена направления  
*гаку* - каллиграфия  
*гассё* - встреча рук  
*гедан* - нижний уровень  
*гедан но камае* - нижняя позиция с мечём  
*ги* - одежда *айкидоки* белого цвета (*кимоно*)  
*гири* - "честь" в кодексе *Буси-до*, сильный удар мечём в *кэн-до*  
*гисэй-син* - "жертвенность" в *Буси-до*  
*го* - сила, твёрдость  
*гоккё* - 5-й принцип удержания противника  
*гоку-и* - "экстремальный разум" в психотренинге *кэмпо*  
*го-но сэн* - перехват инициативы в поединке  
*госин-дзюцу* - самооборона  
*гьяку ханми* - стойка противостояния; положение, при котором у партнёров выдвинуты вперёд разноимённые ноги  
*гэдан* - нижний уровень; меч или руки держат обычно на уровне бёдер  
*дан* - степень мастерства в японских видах *кэмпо*  
*дза-дзэн* - сидячая медитация в практике *Дзэн-буддизма*  
*дзансин* - неразрушимое сосредоточение. *Дзансин* - "следование сквозь" приём, "через" технику; даже после броска вы связаны с вашим партнёром непрерывающимся потоком *Ки* и при этом готовы воспринять любую новую атаку.  
*дзё* - дубинка, дубовая палка длиной 128 см.  
*дзёдан* - верхний уровень; меч или руки держат обычно на уровне плеч или немного выше  
*дзёдан но камае* - высокая позиция с мечём, при которой меч держится двумя руками над головой  
*дзё-дзюцу* - фехтование на дубинках  
*дзё доса* - упражнения с шестом  
*дзин но кокью* - дыхание человека; третья стадия дыхательной медитации  
*дзиссэн-кэмпо* - боевое *кэмпо*  
*дзию вадза* - свободная атака и защита  
*дзо тори* - приёмы с палкой  
*дзюдзи-нагэ* - бросок скрещенных рук; бросок, при выполнении которого руки партнёра скрещиваются под прямым углом  
*дзю-дзюцу* - комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии  
*дзю-до* - современное спортивное единоборство  
*дзюн-си* - "смерть вслед за господином" в самурайском *Буси-до*  
*дзюттэ* - вид кинжала  
*дзярай* - состязания по стрельбе из лука  
*до* - путь, способ, метод, вид, манера. В Японии любое искусство, ставящее себе целью достичь технического и духовного совершенства, называют *До* - "Путём к гармонии духа и тела".  
*доги* - тренировочная одежда для занятий боевыми искусствами  
*до-дзё* - "место постижения Пути", зал для медитации и упражнений в воинских искусствах

доса - упражнения  
 дори - захват  
 дэаси-барай - подсечка, приём в дзю-до  
 ёко-гэри - боковой удар в каратэ  
 ёкомэн - боковая часть головы  
 ёкомэн ути - удар в висок (в голову сбоку)  
 ёкосутэми-вадза - броски из положения лёжа на боку в дзю-до  
 ёми - умение читать намерение по выражению лица  
 ёнкё - 4-й приём удержания противника  
 ёрои кумиути - рукопашный бой без оружия в доспехах  
 иай - мгновенная атака или защита в одном направлении  
 иай-дзюцу - искусство выхватывания меча "на упреждение"  
 ибуки - способ дыхания в кэмпо  
 икада-дзумо - борьба на плоту в системе подготовки самураев  
 ики - дыхание. Ики представляет скорее физический акт газообмена в лёгких, тогда как Кокью означает глубокие космологические аспекты дыхания.  
 иккадзё - очередность приёмов в Айки-до  
 иккё - 1-й приём удержания противника  
 ина-тоби - способ "выпрыгивания" из воды в подготовке самураев  
 иппон - "чистая победа" в дзю-до  
 Иrimi - один из принципов всех технических действий в Айки-до, который означает "Входить в стойку", вписывание в траекторию, по которой движется сила укэ.  
 ирими-нагэ - бросок "входом"; вторая из трёх основ техники бросков в Айки-до  
 иэмото - традиционные школы воинских и изящных искусств в Японии  
 каёси вадза - встречная техника, техника противодействия  
 кайдэн - диплом мастера  
 кайтэн - "открой и поверни"; третья из трёх основ техники бросков в Айки-до  
 кайтэн нагэ - траектория сопровождения укэ, при которой он делает кувырок вперёд  
 какари - начало атаки в дзю-дзюцу и дзю-до  
 какэ - сближение с противником в кэмпо  
 кама - серп, боевое оружие  
 камаэ - боевая стойка  
 Ками-сама - выражение Основателем Принципа Единства Вселенной  
 кан-кэйко - зимние упражнения "на морозе" в школах кэмпо  
 кансэцу-вадза - захваты в дзю-до, зажимы и замки  
 кан-сю - "рука-копё", тычковый удар пальцами  
 катана-гари - "охота за мечами" в средневековой Японии и на Окинаве  
 каппо - способ реанимации с использованием акупрессуры  
 каратэ - "путь пустой руки", вид единоборства  
 каратэ-ги - форменный костюм в каратэ  
 карма (санскр.) - закон всеобщей причинно-следственной связи в индуизме и буддизме  
 ката - формальное упражнение  
 катамэ-вадза - захваты в дзю-до  
 катана - японский меч  
 кататэ-дори - удержание одной рукой  
 кататэ дори тэнкан хо - поворот при захвате запястья  
 кейбо-сохо - техника использования палки в обороне  
 кёси - наставник в школе воинских искусств  
 ки - "энергия", "дух" в философии кэмпо  
 ки-ай - концентрация в момент выполнения приёма, иногда с выкриком  
 киба - всадник  
 Кикай Тандэн - "Вместилище Ки" (дословно - "Море разливанное ки"). На Востоке считают, что психический и духовный центр располагается у человека двумя дюймами

ниже пупка в точке *кикай тандэн*. Как источник физической силы и духовной мощи, эта область формируется в упражнениях, отрабатывающих владение *кокью* и *ки*.

*кимэ* - сосредоточение, концентрация

*кин-бу* - запрет на ношение оружия в средневековой Японии и на *Окинаве*

*кири-коми* - удар рукой в *дзю-до*

*кихон-вадза* - базовая техника в *кэмпо*

*кихон-доса* - "базовое движение" *Айки-до*

*ко-ай* - начинающий ученик

*ко-будо* - единоборство с использованием малых видов оружия или подручных средств в *кэмпо*

*кодати* - малый меч самурая

*кодзука* - небольшой нож

*кодосуру* - принцип *Айки-до* - действуй, вовлекайся в действие без колебания

*кои-нобори* - "камп, плывущий против течения", символ мужества самураев

*кокью* - движущееся дыхание. Концепция *кокю* подобна индийской идее *праны* - "жизненного дыхания космоса". Когда ваше *кокью* полное и глубокое, вы созвучны действию Вселенной.

*кокью нагэ* - бросок, при котором *укэ* опрокидывается счёт дыхания *кокью*

*кокью-хо* - учение о дыхании в воинских искусствах, дыхательная медитация

*кокью-рёку* - сила, проистекающая из правильного дыхания

*кокью-ундо* - дыхательное движение; приёмы для вырабатывания *кокью-рёку*. Они исполняются сидя (*сувари*) и стоя (*татэ*), индивидуально и с партнёром.

*кон* - посох, дубинка

*конго но камае* - позиция с вертикальным мечём

*коппо* - разработка суставов и укрепление костей в *кэмпо*

*коси-вадза* - бросок через бедро

*коси гаэси* - бросок вокруг бедра

*котэ* - запястье

*котэ гаэси* - бросок выкручиванием запястья *укэ* вовнутрь

*котэ маваси (никкё)* - выкручивание кисти наружу

*котэ хинери (санкё)* - закручивание запястья

*куби* - шея, сустав, сгиб

*куби симэ* - мёртвая хватка, удушение

*кудзуси* - "расшатывание", приём в *дзю-до*

*куми дзё* - работа с палкой в парах

*курай* - сознание, внутреннее бытие

*курай дори* - контролировать сознание другого

*кусари* - боевая цепь

*кусаригама* - серп с цепью

*кэйко* - тренировка в *кэмпо*

*кэмпо* - система боевых единоборств

*кэн* - меч

*кэн-дзюцу* - см. *кэн-до*

*кэн-до* - искусство фехтования на мечах

*кэнси* - мастер, учитель фехтования

*кэса гири* - удар мечём по диагонали

*кю* - начальная (ученическая) степень мастерства в *кэмпо*

*кю-ацу* - акупрессура

*кю-дзюцу* - искусство стрельбы из лука

*кюсё* - уязвимые точки тела в *кэмпо*

*ма-аи* - дистанция между *укэ* и *нагэ*, которую *нагэ* заполняет техническими действиями

*маваси-гери* - круговой удар в *каратэ*

*маки* - бросание цепи, верёвки  
*макивара* - простейший тренажёр для отработки ударов *кэмпо*  
*макимоно* - тайный трактат с изложением учения школы *кэмпо*  
*Макото но кокю* - истинное дыхание; другое название для дыхательной медитации  
*манрики-гусари* - короткая цепь с двумя грузилами на концах  
*Масакацу акацу* - "Действуя согласно с истиной, мы всегда выйдем победителями".  
 Известное изречение Основателем, суммирующее этику *Айки-до*.  
*масутэми-вадза* - броски из положения лёжа в *дзю-до*  
*мае-гери* - прямой удар ногой в *каратэ*  
*мае укэми* - кувырок вперёд, вид страховки  
*миги камае* - правосторонняя стойка  
*мидзу-но кокоро* - "дух как вода", незамутнённость сознания в *дзэнском* психотренинге *кэмпо*  
*мисоги* - очищение  
*моку-со* - медитация с закрытыми глазами  
*Монка* (*Монтэй, Мондзин*) - ученик, овладевающий тайнами боевого искусства. По иероглифу: человек, стоящий перед дверью в тайны военного искусства.  
*муга-муси* - "отрешённость", психологическое состояние в *Дзэн-буддизме*  
*мудра* (инд.) - канонический жест в *буддизме*  
*му-и* - "отсутствие разума", "антиразум" в философии *Дзэн-буддизме*  
*мунэ цуки* - удар или толчок в грудь  
*му-син* - "незамутнённость сознания", "отрешённость" в философии *Дзэн*  
*Мусуби* - Место в мире, обществе, которое занимает человек, посвятивший себя изучению искусства *Айки-до*, образуя при этом гармонию со всем остальным миром. Также своего рода внутренний этический кодекс *Айкидоки*, следуя которому он ощущает себя в единстве со всем остальным миром и в мире с самим собой.  
*мусуби-нава* - верёвка с небольшим грузилом на конце  
*муся-сюгё* - "рыцарские странствия" мастеров *кэмпо*  
*моротэ-дори* - удержание двумя руками  
*нагабакама* - длинные шаровары в костюме самурая  
*нагарэ* - течение, поток; непрекращающееся извержение *ки* в процессе исполнения техник  
*нагината* - вид алебарды  
*нагэ* - защищающийся, тот, на кого проводится атака и кто сам проводит технические действия, обороняясь от нападения; также - и сам бросок  
*нагэ-вадза* - броски в *дзю-дзюцу, дзю-до, Айки-до*  
*никадзё* - очередность приёмов в *Айки-до*  
*никкё* - 2-й приём удержания противника  
*нин-дзюцу* - система психофизического тренинга  
*ниндзё* - "гуманность" в самурайском кодексе чести  
*Нихо Дзэнсин Дзэнго Кири* - "Два шага вперёд, поворот и удар". Основное движение в *дзю-дзюцу* и *Айки-до*.  
*ногарэ* - способ дыхания в *кэмпо*  
*нунтяку* - оружие из соединённых верёвкой или цепью палок в виде короткого цепа  
*нюмонся* - поступивший в школу новичок  
*одати* - большой меч самураев  
*Омотэ Вадза* - выполнение технических действий посредством продления вектора силы противника по кругу на излёте (см. *Тэнкан*)  
*Омотэ-кё* - Учение Великой основы - религия, основанная в начале XX века *Дегути Нао* и *Дегути Ванисабуро*  
*он* - "благодарность", этическая категория  
*осаэ-вадза* - "захват", приём в *дзю-дзюцу* и *дзю-до*  
*осё* - дзэнский священник, монах  
*О-сэнсэй* - "Великий учитель"; общепринятый способ представления *Морихэя Уэсиба*

*рандори* - свободный спарринг в *дзю-до*  
*рёката дори* - удержания за оба плеча или лацкана  
*рётэ-дори* - удержание обеими руками  
*рётэ-моти* - удержание запястья обеими руками  
*рёто-дзукаи* - фехтование на двух мечах  
*ритсу рэй* - приветствие стоя в *до-дзё*  
*року-сяку бо* - шестифутовый посох, оружие *кэмпо*  
*ронин* - бродячий самурай  
*рэй* - поклон; жест почтения и благодарности  
*рэндзоку-вадза* - "связки", тренировочные упражнения в *кэмпо*  
*рэнси* - тренер-наставник  
*рю* - школа воинских искусств  
*сагэо* - шнур для подвески меча  
*сай* - кинжал в виде трезубца, подручное оружие в *каратэ*  
*сайка тандэн* - средоточие  
*саймин-дзюцу* - искусство гипноза  
*санкакутай* - стойка "треугольник"  
*санкё* - 3-й приём удержания противника  
*саппо* - искусство поражения уязвимых точек в *кэмпо*  
*сасумата* - боевая рогатина  
*сатори* - "прозрение" в *Дзэн-буддизме*  
*сёгун* - военный диктатор, правитель  
*сёдан* - первая степень чёрного пояса; дан начинающего  
*сёмэн ути* - прямой удар в голову  
*сизентай* - естественная позиция  
*сикко* - передвижение на коленях  
*синаи* - учебный меч из скрепленных полос бамбука  
*сингитай* - триединая сущность воинских искусств: дух-техника - физическое совершенство  
*сихан* - старший наставник в школе *кэмпо*, глава школы  
*сихо-нагэ* - траектория сопровождения с броском, которая напоминает удар мечом "на четыре стороны" в *кэн-до*  
*со-дзюцу* - фехтование на копьях  
*содэгарами* - боевой багор  
*соку хо* - боковой кувырок  
*сохэй* - монах-воин  
*субури* - синхронизация движений в *кэн-до*  
*сувари-вадза* - приёмы борьбы в положении сидя  
*суэй-дзюцу* - искусство плавания  
*сумо* - борьба тяжеловесов  
*сури-аси* - скользящее движение ног при переходах в *кэмпо*  
*сурутин* - короткая верёвка с грузилами на концах, подручное оружие *каратэ*  
*сутэми-вадза* - бросок из положения лёжа  
*сэй* - принцип кровного родства в школах *кэмпо*  
*сэйдза* - правильное сидение, спокойное сидение. Классическое сидячее положение в боевых искусствах.  
*сэйки* - "жизненная сила"  
*сэйко* - принцип "покой в действии, действии в покое"  
*сэймэй* - жизнь  
*сэмпай* - старший ученик в школе *кэмпо*  
*сэн-о сэн* - синхронный контрудар  
*сэнсэй* - учитель, мастер, "тот, кто впереди"  
*сэппуку* - см. *харакири*  
*сюмацу-доса* - "фиксирующее движение" в *Айки-до*

*сютю-рёку* - концентрация силы  
*таи-сабаки* - приёмы маневрирования в *кэмпо*  
*тай-дзюцу* - разновидность *дзю-дзюцу*, приёмы выполняемые без оружия, искусство владения телом  
*тай но тэнкан* - вращение тела  
*Тамо Дзюцу* - древнее искусство метания ножей  
*тамэси-вари* - "проба сил" в *кэмпо*: разбивание досок, кирпичей и т. д.  
*тамэси-гири* - "проба сил" в *кэн-до*, удар мечом на силу и точность  
*танинсу гакэ* - множественная атака. Даже работая с единственным партнёром, следует быть постоянно готовым к одновременным атакам со всех направлений. В *танинсу гакэ* вы имеете дело сразу с двумя или более противниками.  
*танрэн* - закалка тела в *кэмпо*  
*танто* - деревянный нож  
*татами* - маты из рисовой соломы  
*тати* - боевая стойка в *кэмпо* (см. *камаэ*)  
*тати-вадза* - приёмы борьбы стоя  
*тати-дори* - отбирание меча  
*тикудзё-вадза* - искусство фортификации  
*ти но кокю* - "дыхание земли"; вторая стадия дыхательной медитации  
*тсуги аси* - передвижение по прямой с подтягиванием ноги, как в фехтовании  
*тонфа* - рукоять от ручного жернова, подручное оружие *каратэ*  
*тори* - активная сторона, "побеждающий" в учебной схватке (см. *нагэ*)  
*тэ* - система рукопашного боя на *Окинаве*  
*тэ-вадза* - "техника рук" в *кэмпо*  
*тэганатана* - рука-меч  
*тэкуби осаэ (ёнкё)* - фиксация руки *укэ*  
*тэнкан* - "поворот", приём в *Айки-до*  
*тэн но кокю* - "дыхание небес"; первая стадия дыхательной медитации  
*тэнсин сё* - "божественное откровение", явленное основателю школы  
*тэнти-нагэ* - бросок "небо-земля" в *Айки-до*  
*тэнтэй* - "третий глаз" в буддийской философии  
*тэссэн* - боевой железный веер  
*тэцубо* - железная палица  
*тюдан* - средний уровень  
*тюдан но камаэ* - средняя позиция с мечом  
*удэ-атэ* - удары руками в боевом *дзю-до* и *дзю-дзюцу*  
*удэкимэ нагэ* - бросок с захватом кисти и фиксацией предплечья  
*удэ осаэ (иккё)* - захват-фиксация  
*укэ* - пассивная сторона, "проигрывающий" в учебной схватке  
*укэми* - падение, страховка; способ совершения контролируемого падения, когда вас бросают  
*Укэми Вадза* - техника кувырков  
*умаюми* - состязания по стрельбе из лука с седла  
*усиро вадза* - задняя техника; приёмы, применяемые, когда на вас нападают с тыла  
*усиро укэми* - падение назад; вид страховки  
*ути* - удар рукой  
*фудо* - непоколебимость  
*фудо но сисэй* - нестигаемое положение; сидя или стоя, будьте всегда в непоколебимом положении, но не в жёстком и напряжённом, а скорее невозмутимом  
*фунэ коги* - "гребущее" упражнение  
*хакама* - шаровары в костюме самурая  
*хаку тю* - два хлопка, символизируют воссоединение с энергией Вселенной; стирание первичных различий между *инь* и *ян*, пространством и временем  
*ханми* - полуоткрытая стойка

*ханми хандати вадза* - приёмы борьбы из положения сидя против стоящего  
*хаори* - верхняя накидка с гербом в костюме самурая  
*хаппо-ундо* - движение "на восемь сторон" в *Айки-до* и в других видах *кэмпо*  
*хара* - центр тела; также центр разума и духа  
*харакири* - ритуальное самоубийство самурая путём испаривания живота  
*хара цуки* - удар или толчок в центр или живот  
*хассо но камае* - положение, когда меч держат двумя руками с правой стороны острием  
вверх, рукоятка меча на уровне головы  
*хатимаки* - повязка для удержания волос  
*хидари камаэ* - левосторонняя стойка  
*ходзё-дзюцу* - искусство связывания противника  
*хэйдзё-син* - невозмутимость духа  
*хэй-хо* - "слияние с природой", принцип философии *кэмпо*  
*хэра* - кухонная лопатка, подручное оружие *каратэ*  
*хо* - деревянная палка длиной около 120 см - орудие защиты от противника  
*Ху* - принцип непротивления, податливости  
*цуки* - удар или толчок  
*цуки-но кокоро* - "дух, подобный луне", психологическое состояние в *кэмпо*  
*юби-дзюцу* - искусство поражения уязвимых точек пальцами  
*юми* - лук  
*явара* - одно из названий *дзю-дзюцу*  
*явара-дзё* - короткая палка, подручное оружие в *дзю-дзюцу*  
*ядоиэ-дзюцу* - искусство отражения стрел голыми руками или мечом  
*ямабуси* - монахи-отшельники, адепты *тантрической йоги*, наставники *ниндзя*  
*яри* - прямое копье  
*Яри Дзюцу* - искусство фехтования на копьях  
*ясуму* - отдых, перерыв для отдыха

#### **Некоторые фразы на японском языке:**

*Гомэн* - Извините, прошу извинить. (при уходе из *до-дзё* во время продолжения занятий)  
*Домо аригато годзаймас* - Большое спасибо!  
*Комбанва* - Добрый вечер!  
*Коннитива* - Добрый день!  
*Маитта* - Сдаюсь.  
*Матэ* - Стоп, подождать.  
*Ос* - подтверждение о готовности выполнить рекомендацию тренера  
*Хай дозо* - Да, пожалуйста.  
*Хадзимэ* - команда начинать  
*Ямэ* - Стоп!

#### **Японские мечи:**

*кото* - самые ценные, изготовленные до 1573 года  
*синто* - более поздние, сделанные в период с 1573 года до конца эпохи *Токугава*  
*син-синто* - мечи, относящиеся к началу эпохи *Мэйдзи* и до настоящего времени