



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №1621 ДРЕВО ЖИЗНИ



ПРИНЯТО

на заседании Методического Совета
Протокол № ____

от «__» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа № 1621
ДРЕВО ЖИЗНИ»

Ю.С. Ясинская
от «__» _____ 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГБОУ «ШКОЛА № 1621 ДРЕВО ЖИЗНИ» («ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АЙКИДО»)

для обучающихся 7-17 лет
срок реализации 4 года

Педагог
дополнительного образования

Волков Владимир Александрович

г. Москва
2017 г.

Пояснительная записка.

Современная социально-экономическая ситуация такова, что молодежи не уделяется достаточно внимания, что приводит к появлению негативных тенденций и отрицательных привычек в молодежной среде. Зачастую происходит подмена ценностей, то есть, примером для молодой личности становится образ антисоциального героя, что приводит к понижению общего уровня культуры и духовности в среде молодежи. С этой тенденцией можно бороться усилением воспитательной работы и развитием новых форм организованного досуга, ориентированных на общечеловеческие ценности и понимание взаимосвязанности и единства всего живого, понимание необходимости бережного отношения ко всем живым существам. Это позволяет подростку почувствовать себя причастным к целостности мироздания и почувствовать личную ответственность и влияние на происходящее в его дворе, его городе, мире... При этом, необходимо, чтобы различные формы работы объединялись в единую целостную систему обучения, отличающуюся нацеленностью не только на укрепление физического здоровья, но и формированием и развитием морально-этических принципов, общей культуры и интеллектуальных способностей подростка.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает комплекс параметров обучения в спортивной секции АЙКИДО.

При разработке использованы передовой опыт обучения и тренировки по АЙКИДО, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Цель программы

Подготовка в АЙКИДО представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в воспитании гармонически развитой личности и приобщении ребенка к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, экзаменов и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Задачи программы

Задачи этапа общей подготовки:

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- воспитание физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники.

Задачи этапа специальной подготовки:

- воспитание специальной выносливости;
- воспитание скоростно-силовых способностей;

- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий.

Задачи предэкзаменационной подготовки:

- воспитание специальной экзаменационной выносливости (физической, психической);
- достижение оптимального уровня экзаменационной подготовленности.

Многолетняя подготовка в АЙКИДО строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это:

- **Целевая направленность подготовки воспитанника к максимуму достижений.** Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преобладание подготовки воспитанника на разных этапах подготовки. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, антропометрическим показателям, биологическому созреванию. И нельзя требовать от учеников больше, чем они могут выполнить, на данном возрастном этапе особенно это касается экзаменационной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.
- **Принцип единства общей и специальной подготовки** отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к АЙКИДО, для чего важно знать тренеру особенности экзаменационной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.
- **Непрерывность тренировочного процесса,** оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверх восстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.
- **Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.** При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к экзаменам.
- **Цикличность** является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего,

но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Программа ориентирована на детей в возрасте от 10 лет и старше с различным уровнем физической и психологической подготовки. Общий срок реализации программы составляет 4 года.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки. Подготовка по АЙКИДО включает в себя несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

В связи с этим очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.

Примерное соотношение видов подготовки в Айкидо

Соотношение компонентов подготовки на возрастных этапах в %

<i>Этапы подготовки</i>				<i>Виды подготовки</i>
<i>Общей физической подготовки</i>	<i>Начальной специализации</i>	<i>Спортивного совершенствования</i>	<i>Спортивного мастерства</i>	
25	22	18	15	Общая физическая
16	18	20	25	Специальная
20	20	17	15	Техническая
16	16	16	15	Тактическая
19	16	18	15	Предэкзаменационная
	8	11	15	Экзамен
4				Тестовые

Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется формами и видами подготовки, которые используются в процессе занятий.

Классификация форм и видов подготовки АЙКИДО

Формы подготовки	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	предэкзаменационная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнения без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической	Выполнения приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой

	техникой выполнения			
Тренировочные формы экзаменационного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к экзаменационным	Тактические действия во время экзаменов	Контрольные исполнения упражнений
экзаменационные				Участие в экзаменах
тестовые				Участие в тестах

Учебно-тематический план создается исходя из расчета 216 часов в год (6 часов в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности, обеспечивая равномерное распределение нагрузки. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что обеспечивает среднюю плотность тренировочного процесса и позволяет больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с учащимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа имеет следующую структуру:

- Церемония приветствия и медитация - 5 мин.
- Разминка - 10 мин.
- Дыхательные упражнения - 10 мин.
- Отработка основных передвижений и ударов - 15 мин
- Демонстрация и отработка техник в парах или группах - 30 мин
- Упражнения на силу, выносливость, гибкость - 15 мин
- Медитация и церемония завершения занятия - 5 мин.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста воспитанников. Занятия, как правило, проводятся в группах, в некоторых случаях – в мини-группах (3-4 человека).

Результаты программы и способы их диагностики

В процессе учебно-тренировочных занятий воспитанники развивают такие качества, как:

- способность правильно оценивать ситуацию,
- контроль окружающего пространства ("хаппо синган" – видение на восемь сторон),
- способность своевременно реагировать в соответствии с ситуацией,
- уверенность в себе и благожелательность.

Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием закаливают у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Также тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию

на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется спокойное и мудрое отношение к окружающей реальности, ощущение гармонии души и тела.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой дает огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

В соответствии с установившейся мировой практикой, для установления правильной самооценки и продвижения вверх в развитии ребенок, занимающийся Айкидо должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, свою физическую подготовленность. Такое испытание проводится в форме квалификационного экзамена на пояс. На освоение каждой ступени отводится определенный срок, после чего воспитанник проходит испытание и сдает квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он переходит к обучению на следующей ступени, получая право на ношение пояса определенного цвета.

Воспитанник может быть допущен к аттестации на 6 кю при достаточной физической и технической подготовленности и наличии необходимого количества семинаров для данной возрастной категории.

- 1) на 6-кю необходимо время подготовки не менее 3х месяцев и знание зачетных требований по ОФП и СФП наличие 1го-семинара.
- 2) на 5-кю необходимо время подготовки не менее 6 месяцев и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 6й-кю, наличие 3 семинаров.
- 3) на 4-кю необходимо время подготовки не менее 1 года и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 5й-кю, наличие 6 семинаров.
- 4) на 3-кю необходимо время подготовки не менее 1 года 6 месяцев и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 4й-кю, наличие 9и-семинаров.
- 5) на 2-кю необходимо время подготовки не менее 2х-лет 3х-месяцев и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 3й-кю, наличие 13и-семинаров.
- 6) на 1-кю необходимо время подготовки не менее 3х-лет 3х-месяцев и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 2й-кю, наличие 19и-семинаров.
- 7) на 1-дан необходимо время подготовки не менее 5и-лет и сдача зачетных требований по ОФП и СФП на 1й-кю, наличие 25и-семинаров.

Каждому кю соответствует свой цвет пояса, см. таблицу:

кю	10	9	8	7	6	5
Цвет пояса	Белый + 1 Кр. нашивка	Белый + 2 Кр. нашивки	Белый + 3 Кр. нашивки	Белый + 4 Кр. нашивки	Желтый	Красный

кю	4	3	2	1	1дан
Цвет пояса	Зеленый	Синий	Коричневый	Коричневый + хакама	Черный

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Года обучения			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая	8	9	10	11
Общая физическая	60	54	46	43

Специальная физическая	48	50	55	56
Техническая	48	52	54	54
Предэкзаменационная	46	38	35	30
Экзамены		13	18	22
Тесты	6			
Итого	216	216	216	216

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ по СФП И ОФП.

6 КЮ- желтый пояс после 3. месяцев обучения.

Укэми – страховка тела: передняя, задняя, боковая, пережат на спину, верхняя.

Сикко- передвижение на коленях: поворот на 360*. Вправо и влево, (тэнкан в сикко)

Тай но хэнко - разворот в захвате на 180*.

15 отжиманий в упоре лежа на кулаках без учета времени

5 КЮ-красный пояс после 6 месяцев обучения

Укэми- ранее изученные

прыжок через 1 чел. Наверху

ёко укэми боковая страховка со сменой стойки.

Отжимания: б/времени -30/м, 20/д.

подросткам до 14 лет - лотос (включительно)

4 КЮ- зеленый пояс после 1.5 лет обучения

Укэми ранее изученные

прыжок через 2 чел. Наверху

раскрытая страховка

Ки мусуби но тати - упражнение на мечях

Демонстрация защиты от двух нападающих (рандори)

Приседания на одной ноге: по 10 раз на каждой ноге

Отжимания: б/времени - 40/м/, 25/д.

Переворот вперед "через" или "на партнера"

В исходном положении «мост» ходьба 10 м.

3 КЮ- синий пояс после 3 лет обучения

Укэми ранее изученные

прыжок через 6 чел, внизу

Демонстрация базовой ударной техники (удар, блок руками и ногами)

Упражнения в парах: Цуки ути но ката

упражнения в малых группах- апокэн ката

Демонстрация защиты от двух и более нападающих (рандори)

Отжимания: б/ времени - 50/м/, 30/д.

Подтягивания в висе - 10/м/, 4/д.

В исходном положении «стойка на руках» - пройти вперед 10 м.

сальто вперед.

2 КЮ- коричневый пояс после 3,5 лет обучения

Укэми ранее изученные

прыжок через 4 чел, наверху

Демонстрация элементов защиты и нападения с ножом, мечом, палка (дзё)

Демонстрация элементов бросковой техники

Отжимания б/времени- 60/м/, 40/д.

Подтягивания в висе: 15 /м/, 6 /д.

1 КЮ – коричневый пояс и хакама после 4 лет обучения

Демонстрация овладения элементами техники с палкой (Ката с дзё)

Демонстрация овладения элементами техники с мечом (Куми тати),

Психологический тренинг - сувари яй Учителя Икеды

Демонстрация прикладной бросковой техники - Сутэми айкибудо

Отжимания б/ времени- 80/ю/, 50/д.

подтягивания в висе: 20/ю/, 8/д.

Содержание учебного материала по видам подготовки

1 год обучения

Изучение программы 10 – 7 кю.

1. Теоретическая подготовка

Этикет в айкидо, ритуалы, правила поведения в додзё (зале для занятий). Терминология в айкидо. Запрещенные действия в айкидо. Техника безопасности при выполнении обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Значение страховки и самостраховки.

2. ОФП

Общая физподготовка, разминка, игровая подготовка, другие виды спорта (футбол), силовые комплексы, упражнения на координацию и гибкость

3. СФП

Эстафеты, импровизированные полосы препятствий.

4. Техническая подготовка

Страховка вперед, назад, в сторону. Перекаты. Страховка с партнёром. Акробатические элементы. Позиции и перемещения. Уходы с линии атак партнёра. Блоки. Приёмы по соответствующей программе (10 – 7 кю)

5. Предэкзаменационная подготовка

Отработка техник в ситуации приближенной к экзаменационной. Выработка моральной и психологической устойчивости в условиях экзамена или теста.

6. Проведение экзамена.

7. Проведение теста.

Работа над ошибками.

2 год обучения

Изучение программы 6 кю и промежуточных ступеней (6 кю и нашивки).

1. Теоретическая подготовка.

История айкидо, стили айкидо. Причины разделения на стили. Теоретические основы медитативной практики. Формы медитации. Физическая культура и спорт, как важное средство всестороннего гармоничного развития личности, сохранение и укрепление здоровья, повышение дееспособности организма.

2. ОФП

Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с требованиями. Другие виды спорта (футбол), силовые комплексы, упражнения на координацию.

А также упражнения на гибкость и растяжку. Упражнения на равновесие.

3. СФП

Выполнение упражнений в соответствии с требованиями по СФП. Упражнения со специальным инвентарём (скакалки, трости). Эстафеты.

4. Техническая подготовка

Выполнение приёмов по соответствующей программе (6 кю). Выполнение приема при варьировании условий.

5. Предэкзаменационная подготовка

Отработка техник в ситуации приближенной к экзаменационной. Выработка моральной и психологической устойчивости в условиях экзамена. Игры с заданием.

6. Проведение экзамена.

Рассмотрение достоинств и недостатков отдельных спортсменов. Работа над ошибками.

3 год обучения

Изучение программы 5 кю и промежуточных ступеней (5 кю и нашивки)

1. Теоретическая подготовка.

История и развитие Айкидо в России. Российские спортсмены на международной арене.

Влияние развития Айкидо на строение и функции организма.

Понятие о мотивации, как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов. Режим спортсмена, гигиена, питание. Способы закаливания организма.

Философско-религиозные учения Востока и Запада (буддизм, йога, даосизм, конфуцианство, христианство, ислам).

2. ОФП

Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с требованиями программы. Упражнения на гибкость и растяжку. Упражнения на равновесие. Кросс 1 км.

1. СФП

Выполнение упражнений в соответствии с требованиями по СФП. Упражнения со специальным инвентарём (скакалки, трости). Эстафеты. Упражнения с деревянной имитацией меча – боккеном, палкой – дзё.

2. Техническая подготовка

Выполнение приёмов по соответствующей программе (5 кю). Выполнение приемов в комбинированных условиях (с определённым сопротивлением).

3. Предэкзаменационная подготовка

Отработка техник в ситуации приближенной к экзаменационной. Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой. Выработка моральной и психологической устойчивости в условиях экзамена.

6. Проведение экзамена.

Рассмотрение достоинств и недостатков отдельных спортсменов. Работа над ошибками.

4 год обучения.

Изучение программы 4 кю.

1. Теоретическая подготовка.

История России, история Японии. История происхождения и развития различных школ Боевых Искусств в Японии.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на экзамен и постоянного самоконтроля.

Моральный облик и нравственные качества воспитанника. Понятия о спортивной этике, взаимоотношения между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношение с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

2. ОФП

Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с требованиями программы. Упражнения на гибкость и растяжку. Другие виды спорта (футбол, волейбол), силовые комплексы, упражнения на координацию.

Упражнения на равновесие. Кросс 2 км.

3. СФП

Выполнение упражнений в соответствии с требованиями по СФП. Упражнения со специальным инвентарём (скакалки, трости). Эстафеты. Одиночные, парные и упражнения в малых группах с деревянной имитацией меча – боккеном, палкой – дзё.

4. Техническая подготовка

Выполнение приёмов по соответствующей программе (4кю). Выполнение приёмов в усложнённых условиях (с сопротивлением, с завязанными глазами, против двух и более партнёров). Выполнение техник на скорость.

5. Предэкзаменационная подготовка

Отработка техник в ситуации приближённой к экзаменационной. Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой с одним или несколькими партнёрами. Выработка моральной и психологической устойчивости в условиях экзамена.

6. Проведение экзамена.

Рассмотрение достоинств и недостатков отдельных спортсменов. Работа над ошибками

Содержание программы

10 КЮ одна красная нашивка – для воспитанников после 3-х месяцев занятий.

Укэми – страховка тела, кувырок вперед, кувырок назад.

Сикко- передвижение стоя на коленях вперед и назад 10 метров.

Таси вадза- упражнение в верхней стойке.

тэнкан через грудь - разворот на 360* в шаге,

тэнкан через спину- разворот на правой, левой ноге на 180*

5 отжиманий в упоре лежа на кулаках без учета времени

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

(упражнения в верхней стойке)

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на татами и провести удержание, в положении сикко (иккё ура)

СУВАРИ ВАДЗА

(упражнения в нижней стойке)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук – (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

9 КЮ две красные нашивки – для воспитанников после 6 месяцев занятий.

Укэми – страховка тела, кувырок вперед, кувырок назад, перекаты на спине.

Сикко – передвижение, стоя на коленях вперед и назад 10 метров; разворот в движении во внутрь на 360*.

Таси вадза - упражнение в верхней стойке.

тэнкан через грудь - разворот на 360* в шаге,

тэнкан через спину- разворот на правой, левой ноге на 180*

10 отжиманий в упоре лежа на кулаках без учета времени

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на татами и провести удержание, в положении сикко - (иккё ура).

Для нападающего - из разноименной стойки - захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед (КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника - в полушаге вперед перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг, вперед выполняет разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ омотэ).

СУВАРИ ВАДЗА

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук – (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

8 КЮ три красные нашивки – для воспитанников после 9 месяцев занятий.

Укэми – страховка тела, кувырок вперед, кувырок назад, перекаты на спине, боковой кувырок.
Сикко- передвижение стоя на коленях вперед и назад 10 метров; разворот в движении во внутрь на 360*, разворот в движении вправо и влево на 360*
Таси вадза - упражнение в верхней стойке.
тэнкан через грудь - разворот на 360* в шаге,
тэнкан через спину- разворот на правой, левой ноге на 180*
10 отжиманий в упоре лежа на кулаках без учета времени

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 540* в шаге, уложить атакующего на татами и провести удержание, в положении сикко - (иккё ура)

Для нападающего - из разноименной стойки - захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника - в полушаге вперед перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг, вперед выполняет разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ омотэ).

Для нападающего – из разноименной стойки- захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняет разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

СУВАРИ ВАДЗА

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

7 КЮ четыре красные нашивки – для воспитанников после 12 месяцев занятий.

Укэми – страховка тела, кувырок вперед, кувырок назад, перекаты на спине, боковой кувырок, кувырок вперед из верхней стойки с опорой за руку партнера.

Сикко- передвижение стоя на коленях вперед и назад 10 метров; разворот в движении во внутрь на 360*, разворот в движении вправо и влево на 360*

Таси вадза - упражнение в верхней стойке.

тэнкан через грудь - разворот на 180* в шаге,

тэнкан через спину- разворот на правой, левой ноге на 180*

10 отжиманий в упоре лежа на кулаках без учета времени.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

(упражнения в верхней стойке)

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на татами и провести удержание, в положении сикко – (иккё ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват за шею атакующего, разворот на 360* в шаге, провести удержание (ирими нагэ)

Для нападающего - из разноименной стойки - захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника - в полушаге вперед перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг, вперед выполняет разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ омотэ).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

СУВАРИ ВАДЗА

(упражнения в нижней стойке)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами (кокю хо)

6 КЮ желтый пояс – для воспитанников после 1 года и 3 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват руки противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за шею, разворот на 360* в шаге, провести удержание. (ирими нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего одноименной рукой за предплечье, разворот на 180* в шаге, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (котэ гаеси)

Для нападающего - из разноименной стойки: захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед.
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника - в полушаге вперед, перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг вперед выполняя разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - с шагом вперед, перехват атакующего за предплечье снизу другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника - с шагом вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, в шаге с разворотом на 180*, тем самым производит удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

СУВАРИ ВАДЗА упражнения в нижней стойке

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед . (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё – вариант ура)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук. (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

6 КЮ желтый пояс + одна красная нашивка – для воспитанников после 1 года и 6 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ – КИА ВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и запястья, произвести смену стойки, пытаюсь удержать руку противника в захвате, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за шею, разворот на 360* в шаге, провести удержание. (ирими нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье, разворот на 180* в шаге, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (катэ гояси)

Для нападающего - из разноименной стойки: захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед.
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника – в полушаге вперед вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге вперед атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - в полушаге вперед, перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, в шаг вперед выполняя разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант омотэ).

Для защитника - с шагом вперед, перехват атакующего за предплечье снизу другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант ура).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника – в шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаг, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - с шагом вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, еще шаг вперед с разворотом на 180*, тем самым производит удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

СУВАРИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед . (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаг, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё – вариант ура)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук. (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

6 КЮ желтый пояс + две красные нашивки – для воспитанников после 1 года и 9 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и запястья, произвести смену стойки попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за шею, разворот на 360* в шаге, провести удержание. (ирими нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье, разворот на 180* в шаге, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (катэ гояси)

Для нападающего - из разноименной стойки: захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед.
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника – в полушаге вперед вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге вперед атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - в полушаге вперед, перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг вперед выполняя разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант омотэ).

Для защитника - с шагом вперед, перехват атакующего за предплечье снизу другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант ура).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - с шагом вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, еще шаг вперед с разворотом на 180*, тем самым производит удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

Для нападающего – из одноименной стойки - захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед. (КАТА ДОРИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, еще шаг назад, попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360*, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

СУВАРИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед. (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё – вариант ура)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук. (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на

колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

5 КЮ красный пояс – для воспитанников после 2 лет занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЭМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и запястья, произвести смену стойки попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за шею, разворот на 360* в шаге, провести удержание. (ирими нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье, разворот на 180* в шаге, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (катэ гояси)

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы из одноименной стойки с шагом вперед – (екомэн ути)

Для защитника - блокировка встречного удара, захват руки атакующего за предплечье одноименной рукой в шаге вперед, разворот на 180*, вывод противника из равновесия в полушаге, два шага вперед, уложить противника на «татами», произвести силовое удержание. (гоке омотэ)

Для защитника - блокировка встречного удара в полушаге разноименной рукой, произвести захват руки противника в области предплечья, разворот на 360*, уложить противника на «татами», произвести силовое удержание. (гоке ура)

Для защитника - блокировка встречного удара, одноименной рукой в шаге вперед имитировать атаку в область головы, разворот на 180*, захват руки за предплечье в полушаге, шаг вперед, разворот на 180*, произвести удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - блокировка встречного удара в полушаге разноименной рукой, произвести захват руки противника в области предплечья и запястья, разворот на 360*, произвести удержание. (сихо нагэ ура)

Для нападающего - из разноименной стойки: захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед.

(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника – в полушаге вперед вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге вперед атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - в полушаге вперед, перехват атакующего за предплечье сверху, другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, делает шаг вперед выполняя разворот на 180*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант омотэ).

Для защитника - с шагом вперед, перехват атакующего за предплечье снизу другой рукой под руку противника выводит ее под локтевой сустав вверх, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ вариант ура).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника - с шагом вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, еще шаг вперед с разворотом на 180*, тем самым производит удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - в полушаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, выполняя разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

Для нападающего – из одноименной стойки - захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед. (КАТА ДОРИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, еще шаг назад, попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360*, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

СУВАРИ ВАДЗА

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед. (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё – вариант ура)

Для нападающего – из одноименной стойки - захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед. (КАТА ДОРИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для нападающего – произвести захват противника за предплечье обеих рук. (РЁТЭ ДОРИ)

Для защитника - поднимая руки на уровень головы атакующего, заставляя его встать на колени, отводя одну свою руку за спину на татами, другой имитирует атаку в область головы, вывести его из равновесия и произвести удержание на татами. (кокю хо)

5 КЮ красный пояс + одна нашивка – для воспитанников после 2 лет и 3 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Техники ранее изученные + следующие:

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед – (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, шаг вперед, шаг под углом 90*, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой и уложить атакующего на «татами», провести силовое удержание в положении сикко. (санке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой, сделать два шага назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание в положении сикко. (санкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, произвести болевое воздействие на предплечье противника разноименной рукой и уложить атакующего на «татами», провести силовое удержание в положении таси вадза. (енке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, произвести болевое воздействие на предплечье противника разноименной рукой, уложить атакующего на «татами» с разворотом на 180*, провести силовое удержание в положении таси вадза. (енкё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье разноименной рукой с низу, разворот на 360* в шаге, шаг вперед, провести удержание. (тэнсин нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, в шаге подбить разноименной рукой атакующую руку противника с низу, опустить ее в низ, разворот на 180*, провести удержание. (үдэ кими наге)

Для защитника – блокирование встречного удара, в шаге сбить разноименной рукой атакующую руку противника с верху в низ, одноименной рукой имитировать атаку в область головы, разворот на 180*, провести удержание. (сото кайтэн наге)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье разноименной рукой с низу, разворот на 360* в шаге, шаг вперед под рукой противника, разворот на 180*, одноименной рукой имитировать атаку в область головы, разворот на 180*, провести удержание. (үчи кайтэн нагэ)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, захват противника за руку, сесть на одно колено, произвести бросок. (кокю наге)

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы из одноименной стойки с шагом вперед – (екомэн үти)

Для защитника - блокировка встречного удара разноименной рукой, в шаге с разворотом на 180* одноименной рукой имитируем атаку в область головы, вывод противника из равновесия в полушаге, захват руки в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить противника на «татами», произвести удержание в положении сико. (икке омотэ)

Для защитника - блокировка встречного удара в полушаге разноименной рукой, вывод противника из равновесия, произвести захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360*, уложить противника на «татами», произвести удержание в позиции сико. (икке ура)

Для защитника - блокировка встречного удара разноименной рукой, в шаге с разворотом на 180* одноименной рукой имитируем атаку в область головы, вывод противника из равновесия в полушаге, захват руки в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить противника на «татами», произвести силовое удержание в положении сико. (никке омотэ)

Для защитника - блокировка встречного удара в полушаге разноименной рукой, вывод противника из равновесия, произвести захват руки противника в области плеча и предплечья, попытаться удержать захват, разворот на 360*, уложить противника на «татами», произвести силовое удержание в позиции сико. (никке ура)

Для защитника - блокировка встречного удара разноименной рукой, в шаге с разворотом на 180,* одноименной рукой имитируем атаку в область головы. Вывод противника из равновесия, в полушаге захват руки в области плеча и предплечья, шаг вперед, шаг под углом 90*, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой, уложить атакующего на «татами», провести силовое удержание в положении сикко. (санке - вариант омотэ).

Для защитника - блокировка встречного удара в полушаге разноименной рукой, вывод противника из равновесия. Произвести захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360*, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой, сделать два шага назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание в положении сикко. (санкё – вариант ура)

Для защитника - блокировка встречного удара разноименной рукой, в шаге с разворотом на 180* одноименной рукой имитируем атаку в область головы, вывод противника из равновесия. Разноименной рукой захват за шею противника, в шаге разворот на 360*, произвести удержание. (ирими наге)

Для защитника - блокировка встречного удара разноименной рукой, в шаге с разворотом на 180* одноименной рукой имитируем атаку в область головы, вывод противника из равновесия. Разноименной рукой захват за предплечье, в шаге разворот на 360*, произвести удержание. (котэ гояси)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, захват противника за руку, сесть на одно колено, произвести бросок. (кокю наге)

5 КЮ красный пояс + две нашивки – для воспитанников после 2 лет и 6 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

Техники ранее изученные + следующие:

Для нападающего - из разноименной стойки: захват противника за предплечье одноименной рукой в шаге вперед.
(КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ).

Для защитника – в полушаге вперед вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге вперед атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области предплечья, разворот на 180* , шаг назад. Прихват пальцев противника, в шаге разворот на 180*, шаг назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, шаг вперед, шаг в сторону противника под 90*. Одноименной рукой захват пальцев противника, разворот на 90*, шаг назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (санкке - вариант омотэ).

Для защитника – в шаге вперед атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области предплечья, разворот на 180* , шаг назад. В шаге разворот на 180*, прихват руки за предплечье и пальцы, два шага назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (санкё – вариант ура)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* , шаг назад, разноименной рукой прихват противника за шею, в шаге разворот на 360*, провести удержание (ирими наге)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* , шаг назад, разноименной рукой прихватить руку противника за предплечье, в шаге разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, провести силовое удержание (котэ гаеси)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* , разноименной рукой прихват руки противника в низу, шаг назад, провести удержание (тэнти наге)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* , разноименной рукой прихват руки противника в низу, шаг назад, провести бросок (коси наге)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* , разноименной рукой прихват руки противника в низу, шаг назад, разворот на 180*, провести бросок (кокю наге)

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полушаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад , захват руки противника за запястье одноименной рукой, шаг назад, захват руки противника, попытка удержать руку, разворот на 360* в полушаге, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, шаг вперед, шаг под 90* на противника. Захват пальцев противника разноименной рукой, разворот на 90*, шаг назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (санке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 180* в шаге, захват пальцев противника разноименной рукой, два шага назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (санкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, одноименной рукой сбить захват, в шаге захват противника за шею разноименной рукой, разворот на 360*, тем самым производит удержание (ирими наге).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, одноименной рукой сбить захват, в шаге захват противника за предплечье разноименной рукой, разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, произвести удержание (котэ гоэси).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, шаг вперед, произвести удержание (генкей кокю наге).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, шаг вперед, захват противника за шею одноименной рукой, произвести удержание (тэнти наге).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, одноименной рукой захват противника за шею, разворот на 180*, произвести удержание (сото кайтэн наге).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, одноименной рукой сбить захват, разворот на 180*, шаг назад, захват противника за шею одноименной рукой, разворот на 180*, произвести удержание (учи кайтэн наге).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, одноименной рукой имитировать атаку в голову, произвести бросок (коси наге).

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, вывод из равновесия, провести удержание (кокю наге)

5 КЮ красный пояс + три нашивки – для воспитанников после 2 лет и 9 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

элементы техники ранее изученные + следующие:

Для нападающего – в шаге или в полушаге захват обеих рук за предплечье (ретэ дори)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, захват одноименной рукой предплечья, шаг вперед, разворот на 180*, провести удержание. (сихо наге омотэ)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, шаг назад, захват одноименной рукой предплечья, в полушаге разворот на 360*, провести удержание. (сихо наге ура)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, шаг назад, захват одноименной рукой предплечья противника с низу, разноименной рукой захват противника за шею, в полушаге разворот на 360*, провести удержание. (ирими наге)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, шаг назад, захват одноименной рукой предплечья противника с низу, разноименной рукой захват противника за предплечье, в полушаге разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (котэ гэси)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, полушаг вперед, провести удержание. (генкей кокю наге)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, шаг назад, провести удержание. (тэнти наге)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, попытка захвата одноименной рукой предплечья, шаг вперед, разворот на 180*, провести удержание. (сихо гири омотэ)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, шаг назад, попытка захвата одноименной рукой предплечья, в полушаге разворот на 360*, провести удержание. (сихо гири ура)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, смена позиции рук, захват разноименной рукой предплечья, шаг вперед, провести бросок. (коси наге)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, сесть на одно колено, провести удержание. (кокю наге)

Для нападающего - в шаге или полушаге вперед, захват предплечья обоими руками. (кататэ ретэ дори)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, шаг назад, попытка удержать руку в захвате, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой за запястья, вывод из равновесия. Шаг вперед, шаг под 90* в сторону противника, захват запястья разноименной рукой, разворот на 90*. Шаг назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (санке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, шаг назад, захват руки противника за запястье

одноименной рукой, в шаге разворот на 180*, захват запястья разноименной рукой, шаг назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (санкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, полушаг вперед, захват руки противника за предплечье одноименной рукой с низу, в шаге разворот на 180*, провести удержание, (сихо наге)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, полушаг вперед, захват противника за шею рукой, разворот на 180*, провести е удержание, (ирими наге)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, полушаг вперед, захват руки противника за предплечье одноименной рукой с верху, в шаге разворот на 180*, провести е удержание, (котэ гаеси)

Для защитника – в полушаге разворот на 180*, полушаг вперед, захват рук противника за предплечье, шаг вперед, провести е удержание, (дзюдзи гарами)

Для защитника – в шаге разворот на 180*, шаг назад, разворот на 180*, сесть на одно колено, провести бросок, (кокю наге)

5 КЮ красный пояс + 4 нашивки – для воспитанников после 3 лет занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

элементы техник ранее изученные + следующие:

Для нападающего – из одноименной стойки - захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед. (КАТА ДОРИ)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, еще шаг назад, попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360*, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника - В полушаге разворот на 360*, прихват противника за отворот кимоно, провести удержание. (сихо наге)

Для защитника - В полушаге разворот на 360*, шаг вперед и разворот на 180*, прихват противника за отворот кимоно, разворот на 180*, провести удержание (ирими наге)

Для защитника – одноименной рукой прихват руки противника за предплечье снизу, разноименной рукой провести удержание противника (генкей кокю наге)

Для нападающего - из одноименной стойки захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы . (ката дори мэн ути)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (иккё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, прихват разноименной рукой руку противника, в полушаге вперед вывести руку противника (через низ) под захват одноименной руки, шаг вперед, разворот на 180*, провести удержание (сихо наге)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, в полушаге вперед вывести руку противника (через низ) под захват, разноименной рукой прихватить противника за шею, разворот на 180*, провести удержание (ирими наге)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, в полушаге вперед вывести руку противника (через низ) под захват разноименной руки, одноименной рукой прихватить запястье противника, разворот на 180*, провести удержание (котэ гаэси)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, в полушаге вперед вывести руку противника (через низ) под захват, разноименной руки , шаг вперед, провести удержание (юдэ кими наге)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, в полушаге вперед вывести руку противника (через низ) под захват, разноименной рукой захватить обе руки противника, провести бросок (коси наге)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, разворот на 180*, прихват разноименной рукой руку противника, шаг назад, попытка освободиться от захвата, вывести руку противника (через верх) под захват в локтевом суставе разноименной рукой, в полушаге разворот на 180*, провести удержание (кокю наге)

5 КЮ красный пояс + 5 нашивок – для воспитанников после 3 лет и 3 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

ТАСИ ВАДЗА

элементы техник ранее изученные + следующие:

Для нападающего – зайти за спину противника и захватить руки противника за предплечье. (усиро ретэ дори).

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, атаковать противника в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 180* , уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никке омотэ)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, переход в захват руки противника в области плеча и запястья, разворот на 180* , уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, захватив руку противника в области плеча и предплечья, шаг вперед, шаг в противника под 90*, перехват разноименной рукой за запястье, разворот на 90*, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание. В положении сикко (санке омотэ)

Для защитника – в полушаге назад захват руки противника в области предплечья и запястья, разворот на 180*, два шага назад , уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (санкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, разворот на 180* , шаг назад, перехват руки противника в области предплечья (снизу) и запястья, разворот на 180* , шаг вперед, разворот на 180*, провести силовое удержание (сихо нагэ)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, разноименной рукой прихватить противника за шею, разворот на 180* и провести удержание (ирими нагэ)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, разворот на 180* , шаг назад, разноименной рукой перехват руки противника в области предплечья (сверху) и запястья, шаг назад, разворот на 180* и провести силовое удержание (котэ гаэси)

Для защитника – в полушаге назад захват руки противника в области предплечья, разворот на 180*, шаг назад и провести силовое удержание (тэнти нагэ)

Для защитника – в полушаге назад вывести противника из равновесия, разворот на 180* , шаг назад, перехват рук противника в области предплечья , шаг вперед и провести силовое удержание (дзюдзи гарами)

Для защитника – в полушаге назад и в шаге вперед вывести противника из равновесия (кокю нагэ)

Для нападающего – из разноименной стойки – имитация удара кулаком в область живота с шагом вперед. (цүки)

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* и захват разноименной руки противника в области предплечья (сверху), шаг назад, захват одноименной руки в области запястья и с поворотом на 180* произвести силовое удержание (котэ гаэси).

Для защитника – в шаге вперед разворот на 180* и захват разноименной руки противника в области предплечья (снизу), шаг назад, имитация удара в область головы и произвести бросок (коси нагэ).

4КЮ зеленый пояс – для воспитанников после 3 лет и 6 месяцев занятий.

Демонстрация элементов техники защиты

Техники ранее изученные + следующие:

Сувари вадза

Для нападающего - имитация атаки ребром ладони открытой руки в область головы с разноименной стойки с шагом вперед . (СЁМЭН УТИ - КИАВАСЭ)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и запястья, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и запястья, произвести смену стойки попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, шаг вперед, шаг под углом 90*, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой и уложить атакующего на «татами», провести силовое удержание в положении сикко. (санке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, произвести болевое воздействие на запястье противника разноименной рукой, сделать два шага назад, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание в положении сикко. (санкё – вариант ура)

Для защитника – в полушаге вперед блокирование встречного удара, захват противника в области плеча и предплечья, два шага вперед, произвести болевое воздействие на предплечье противника разноименной рукой и уложить атакующего на «татами», провести силовое удержание в положении таси вадза. (енке - вариант омотэ).

Для защитника – блокирование встречного удара, атака в область головы, переход в захват руки противника в области плеча и предплечья, разворот на 360* в шаге, произвести болевое воздействие на предплечье противника разноименной рукой, уложить атакующего на «татами» с разворотом на 180*, провести силовое удержание в положении таси вадза. (енкё – вариант ура)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за шею, разворот на 360* в шаге, провести удержание. (ирими нагэ)

Для защитника – блокирование встречного удара, захват атакующего за предплечье, разворот на 180* в шаге, шаг назад, разворот на 180*, провести удержание. (катэ гояси)

Для нападающего – из одноименной стойки - захват противника за плечо разноименной рукой в шаге вперед. (КАТА ДОРИ)

Для защитника – в шаге вперед имитировать атаку в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко. (икке - вариант омотэ).

Для защитника – с шагом назад поменять стойку, захват руки противника за запястье одноименной рукой, разворот на 360* в шаге, уложить атакующего на «татами» и провести удержание, в положении сикко (иккё – вариант ура)

Для защитника – шаг вперед с атакой в область головы, разворот на 180*, захват руки противника одноименной рукой в области запястья, вывод из равновесия, два шага вперед, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко. (никке - вариант омотэ).

Для защитника – шаг назад, захват руки противника за запястье одноименной рукой, еще шаг назад, попытаться удержать руку противника в захвате, разворот на 360*, уложить атакующего на «татами» и провести силовое удержание, в положении сикко (никкё – вариант ура)

Ханми хантати вадза

(нападающий в позиции таси вадза, защищающийся в позиции сувари вадза).

Для нападающего – из разноименной стойки - захват противника за предплечье разноименной рукой в полшаге вперед. (КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ)

Для защитника - с шагом вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, разворот на 180* и шаг вперед, тем самым производит удержание. (сихо нагэ омотэ).

Для защитника - в полшаге вперед захват атакующего за предплечье сверху одноименной рукой, с выходом в таси вадза разворот на 360*, тем самым производит удержание (сихо нагэ ура).

Использованная литература

1. Закон об образовании Р.Ф.
2. Закон Ф.К. и спорта Р.Ф.
3. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
4. Приказы и постановления о физической культуре и спорте Р.Ф. Мин. образования Р.Ф.
5. СанПиН 2.4.4.1251-03
6. Физическое здоровье обучающихся, и пути его совершенствования. Под редакцией А.Н. Тяпина. «Школьная книга» 2003 г.
7. Игнатьева В.Я. «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков» 2004 г. «Советский спорт»
8. В.В.Барановский «Восточные единоборства»1990г.Спортинформ.Динамо.

Пояснительная записка.

Программа декоративно – прикладного творчества **«Сувенир»** относится к художественно-эстетической направленности, к образовательной области «декоративно – прикладное искусство». По уровню освоения – программа относится к общекультурной. Программа является модифицированной, при разработке использована авторская программа Киселёвой Анастасии Александровны «Когда творим мы чудеса».

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в её расширении за счёт введения блоков: модульное оригами и квиллинг. Образовательная программа «Сувенир» включает в себя изучение трёх различных видов декоративно – прикладного искусства: *солёное тесто, волшебный квиллинг, модульное оригами.*

1. **« Солёное тесто».** Лепить из соленого теста большое удовольствие и радость. Данный вид искусства имеет маленькие затраты и очень большие возможности, т.к. все необходимые материалы доступны, а результаты порой поражают ожидания.

Соленое тесто – экологически чистый материал, поэтому его можно смело доверять любому ребёнку, и не беда, если маленький исследователь попробует его на вкус. Лепка ведет к развитию у детей мелкой моторики, формирует

слаженность работы рук и глаз, развивает образное и интеллектуальное мышление.

2. **«Волшебный квиллинг».** Это искусство скручивать длинные и узкие полоски бумаги в спиральки, видоизменять их форму и составлять из полученных деталей объёмные или плоскостные композиции.

3. **«Модульное оригами».** Это увлекательная техника создания объёмных фигур из модулей. Целая фигура собирается из множества одинаковых частей (модулей). Каждый модуль складывается по правилам классического оригами из одного листа бумаги, а затем модули соединяются путем вкладывания их друг в друга.

Декоративно – прикладное творчество является наиболее доступным для детей, обладает необходимой эмоциональностью, привлекательностью и эффективностью. Художественная деятельность связана с процессами восприятия, познания, с эмоциональной и общественной сторонами жизни человека, в ней находят отражение некоторые особенности его интеллекта и характера.

Актуальность программы определяется тем, что в последние годы у учащихся повышается интерес к различным народным промыслам, к различным видам декоративно-прикладного творчества. Работа по данной программе предоставляет возможность детям в условиях детского объединения дополнительного образования в полной мере реализовать все свои творческие способности и в дальнейшем их использовать в повседневной жизни.

Новизна программы:

1. В структуру программы включено изучение трёх различных видов ДПИ.
2. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, основами композиции, основами цветоведения – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.
3. Реализация творческого потенциала через активное участие в выставках, ярмарках, конкурсах, благотворительных акциях и в других мероприятиях.

4. В работе с детьми применяется деятельностный подход, который учит применять в быту навыки изготовления изделий из соленого теста, в технике квиллинг и модульное оригами - подарки к праздникам, сувенирные украшения для дома и т.д.

Цель программы: Создание условий для раскрытия и развития потенциальных творческих способностей и возможностей ребенка средствами декоративно-прикладного искусства через практическое освоение технологий изготовления изделий из соленого теста, квиллинга, модульного оригами.

Задачи программы:

I. Образовательные задачи:

1. Формировать устойчивый интерес к декоративно – прикладному творчеству.
2. Обучить технологии изготовления изделий из солёного теста, квиллинга, модульного оригами.
3. Дать знания по основам композиции, формообразования, цветоведения.
4. Дать знания по истории возникновения и развития изучаемых видов ДПИ.

II. Воспитательные задачи:

1. Воспитать стремление к разумной организации своего свободного времени, помочь детям в их желании сделать свою работу общественно значимой.
2. Воспитывать усидчивость, аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность, прививать навыки работы в коллективе.
3. Совершенствовать трудовые навыки, формировать культуру труда, учить аккуратности, умению бережно и экономно использовать материал, содержать в порядке рабочее место.

III. Развивающие задачи:

1. Развивать художественный вкус, фантазию, изобретательность, пространственное воображение и внимание.
2. Обогащать визуальный опыт детей через посещение выставок, походов на природу.
3. Развивать у детей способность работать руками, приучать к точным движениям пальцев, совершенствовать мелкую моторику рук, развивать глазомер.

Программа способствует:

- ✓ Раскрытию и развитию творческих способностей ребёнка;
- ✓ Формированию интереса к художественной деятельности;
- ✓ Формированию эстетического вкуса;
- ✓ Развитию пространственного воображения и мышления;
- ✓ Развитию мелкой моторики рук;
- ✓ Формированию умения планировать работу по реализации замысла, предвидеть результат и достигать его;
- ✓ Умению видеть, чувствовать, оценивать, и создавать по законам красоты;
- ✓ Освоению основных навыков лепки из солёного теста, техники квиллинг, техники модульное оригами с возможностью в дальнейшем использовать их самостоятельно.

Формы и методы работы:

Занятия проводятся в разнообразных формах, с использованием различных методов.

- Используется словесный метод: беседа, рассказ, обсуждение, игра.
- Практическая работа является основной формой проведения занятия.
- Используется наглядный метод – демонстрация иллюстраций, презентаций, образцов изделий и т.п.

В проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные формы работы.

- Групповая (используется на практических занятиях, экскурсиях, в самостоятельной работе учащихся, в подготовке дискуссии и т.д.);
- Индивидуальная (используется при подготовке и выполнении творческих работ);
- Коллективная (используется на общих занятиях).

Теоретическая часть даётся в форме бесед с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

Промежуточным и конечным итогом работы является занятие - «творческая мастерская», где учащиеся выполняют индивидуальную, творческую работу.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого, к сложному);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее, свободное и творческое развитие учащихся;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Продолжительность занятий:

Содержание программы «Сувенир» предусматривает 3-годичное обучение и ориентировано на детей 7-13 лет.

**Учебно-тематический план.
1 год обучения**

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Солёное тесто.	1	31	32
3.	Квиллинг.	1	29	30
4.	Модульное оригами.	1	49	50
5.	Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.	-	10	10
6.	Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства.	-	6	6
7.	Моя малая родина	2	3	5
8.	Выполнение итоговых работ.		7	7
9.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего:	6	138	144

**Содержание программы.
1 год обучения.**

1. Вводное занятие. Знакомство с детьми.

- История лепки из солёного теста, виды ДПИ.
- Правила безопасности при работе с материалом, колющими и режущими инструментами, с лаком, клеем.
- Организационные вопросы.
- Знакомство с группой, программой обучения на текущий год и расписанием.

2. Солёное тесто.

Теория:

- Рецепт и способы изготовления соленого теста, условия хранения.
- Инструменты и материалы, используемые при работе с соленым тестом (виды кистей, стеки, резак).
- Виды красителей, используемых для окрашивания соленого теста.
- Варианты сушки готовых изделий (сроки, условия, материалы, используемые при сушке).
- Виды сушки изделий (основная, после окрашивания, высыхание лака).
- Условия, необходимые для обжига изделий, температурный режим, меры предосторожности.
- Основы цветоведения.
- Последовательность лакирования изделий, материалы и инструменты, используемые при работе с лаком.

Практическая часть.

- Выполнение простейшего изделия (листочек, цветок, гусеница, улитка) по образцу.
- Выполнение полубъемных композиций (собака, пчёлка, сова, зайчик, медведь и др.)
- Изготовление декоративных панно с наклепными узорами (панно с цветами, корзинка с фруктами)
- Изготовление сувенирных магнитов из соленого теста.

3. Квиллинг.

Теория:

- История возникновения техники квиллинга.
- Разнообразие бумаги, ее виды.
- Правила пользования с материалами и инструментами.
- Вырезание полосок для квиллинга. Основные правила работы.
- Познакомить с основным понятием “композиция”.

Практическая часть:

- Изготовление базовых элементов квиллинга: “капля”, “листочек”, “глаз”, “изогнутый глаз”, “треугольник”, “полумесяц”, соединение 2-3 полос.
- Изготовление бахромчатых цветов.
- Изготовление открытки с хризантемами, шкатулка или корзинка,
- Изготовление панно “Цветочная композиция”

4. Модульное оригами.

Теория:

- История развития техники модульного оригами.
- Какую бумагу лучше использовать.

- Правила пользования с материалами и инструментами.
- Правила техники безопасности.
- Знакомство с условными знаками, принятыми в оригами и основными приёмами складывания.

Практическая часть:

- Базовая форма оригами «треугольник».
- Техника изготовления изделий.
- Изготовление декоративных рамок из модулей. Ваза из модулей, цветы и т.п.
- Композиции: «Пчела», «Заяц», «Лебедь», «Цветущий кактус», «Дед Мороз», «Снеговик». Новогодние снежинки. Композиции: «Котенок», «Сова», «Лиса», «Лесовичек», «Казак и казачка», «Букет цветов».

5. Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.

Подготовка работ к мероприятиям различного уровня. Работа в соответствии с положениями и мероприятиями учреждения.

6. Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства

Посещение выставок изобразительного и декоративно-прикладного искусства районного и краевого значения, экскурсии в музеи, выставочные залы, встреча с мастерами Уинского района.

7. Моя малая родина.

Понятия «край», «малая родина».

Наши традиции.

Традиционные праздники. Мастер классы.

Мы помним твой подвиг солдат.

Участники ВОВ, их подвиги. Беседа, просмотр альбомов, видеофильма..

Изготовление сувениров к традиционным мероприятиям.

8. Выполнение итоговых работ по выбору.

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Учебно-тематический план. 2 год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
---	-----------------------------	------------------

п.п		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Солёное тесто.	1	24	25
3.	Квиллинг.	1	34	35
4.	Модульное оригами.	1	51	52
5.	Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.	-	10	10
6.	Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства.	-	6	6
7.	Выполнение итоговых работ по выбору.	-	12	12
8.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего:	4	140	144

Содержание программы.

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

- Учебная программа и режим работы.
- Обзор итогов 1-го года обучения.
- Задачи на новый учебный год.
- Организационные вопросы.
- Правила безопасности.

2. Солёное тесто.

Теория:

- Композиция. Основы композиции, ее виды (симметричная, асимметричная композиции, однофигурные и многофигурные композиции).
- Обучение составлению композиций. Эскиз. Понятие и варианты составления эскизов для работы. Зарисовки, наброски. Виды сюжетов.

Практическая часть:

- Изготовление простой полубъемной композиции. Разработка эскиза к работе. Подбор сюжета, продумывания деталей и решение техники, в которой будет исполняться работа. Подбор дополнительных материалов.

Основы стилизации. Навыки составления эскиза и выполнения работ по методу проекта. Варианты стилизации форм: бутылки, банки, коробки. Изготовление изделия на основе стилизации определенных предметов. Изготовление серий работ на тему «Народные сказки». Технология изготовления маски из соленого теста. Изготовление рамки, используя в работе изученные приемы и виды декорирования. Изготовление итоговой работы с использованием изученных за два года обучения приемов, знаний и умений, учитывая применение изделия и его назначение.

3. Квиллинг.

Теория:

- Повторение основных базовых форм.

Практическая часть:

- Создание фигурок животных, птиц, используя данные приемы.
- Изготовление панно «Золотые пчелки», «Панно», «Ваза для фруктов».
- Выполнение открыток.
- Выполнение изделий-сувениров.

4. Модульное оригами.

Теория:

- Повторение условных знаков, принятых в оригами и основных приемов складывания. Повторение изученных базовых форм.
- Изучение принципа построения схем.

Практическая часть:

- Сложные базовые формы «Птица», «Рыба» «Лягушка».
- Создание объемных композиций. «Королевский павлин», «Розовый павлин», «Радужный павлин», «Жар-птица», «Яйцо на подставке».
- Изготовление изделий-сувениров.

5. Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.

Подготовка работ к выставкам, конкурсам различного уровня. Подготовка работ к внеплановым выставкам и конкурсам.

6. Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства.

Посещение выставок изобразительного и декоративно-прикладного искусства, экскурсии в музеи, выставочные залы.

7. Выполнение итоговых работ по выбору.

Изготовление и защита итоговой работы по выбору.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Учебно-тематический план.

3 год обучения.

№ п.п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего

1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Солёное тесто.	1	35	36
3.	Квиллинг.	1	57	58
4.	Модульное оригами.	1	94	96
5.	Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.	-	4	4
6.	Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства.	-	6	6
7.	Выполнение итоговых работ по выбору.	-	12	12
8.	Итоговое занятие. Выставка творческих работ.	-	3	3
	Всего:	4	212	216

Содержание программы.

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой 3 года обучения, с режимом занятий. Правила поведения и требования к учащимся. Организационные вопросы.

2. Солёное тесто.

Теория:

Композиция. Сюжетная многофигурная композиция. Основы составления многофигурных композиций. Изготовление 2-3-х фигурной композиции. Коллаж, виды, варианты изготовления. Техника «коллаж», материалы и инструменты, используемыми при работе в данной технике.

Практическая часть:

Декоративные решётки.

Изготовление копилки.

Изготовление объёмных, стилизованных, полых фигурок животных.

Декоративные подвески для оформления интерьера.

3. Квиллинг.

Теория:

Ознакомление кружковцев с содержанием предстоящей работы.

Техника безопасности при работе с режущими инструментами и клеями.

Технология изготовления открыток с элементами плетения.

Знакомство с гофрированным видом бумаги.

Свойства гофрированного картона.

Практическая часть:

Технология выполнения поделки «Зелёный попугай». Выполнение объемных работ: «Шкатулка для украшений», «Ваза для цветов». Изготовление коробочек и украшение их букетами, выполненными в стиле квиллинга. Изготовление объемных сувениров: «"Тележка цветочницы"».

Коллективная работа «Осенний букет»

Изготовление игрушек из гофрированного картона «Медвежонок», «Цыплёнок», «Зайчонок», «Лягушонок» и др.

Композиция из гофрированного картона «Корзинка с цветами».

4. Модульное оригами.

Теория:

Повторение условных обозначений, применяемых в оригами.

Практическая часть:

Коллективная работа «Сказка «Репка», «Колобок»».

Изготовление изделий: «Радужный лебедь», «Принц-павлин», «Циркач-слоник», «Крокодил Гена», «Котенок» и т.д.

5. Подготовка и участие в конкурсах, выставках, ярмарках, мастер-классах, благотворительных акциях.

Подготовка работ к мероприятиям различного уровня. Работа в соответствии с положениями и мероприятиями учреждения.

6. Посещение музеев, выставок декоративно – прикладного и изобразительного искусства.

Посещение выставок изобразительного и декоративно-прикладного искусства районного и краевого значения, экскурсии в музеи, выставочные залы.

7. Выполнение итоговых работ по выбору.

Изготовление и защита итоговой работы по выбору.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год.

Оформление выставки из творческих итоговых работ.

Планируемый результат.

Прохождение программы предполагает овладение учащимися комплексом знаний, умений и навыков, обеспечивающих в целом ее практическую реализацию.

В результате обучения в кружке в течение полного учебного года по программе **1-го года обучения** предполагается, что обучающиеся получают следующие основные знания и умения:

- познакомятся со свойствами и возможностями бумаги как материала для художественного творчества;
- познакомятся с основами знаний в области композиции, формообразования, цветоведения;
- овладеют основными приемами работы с бумагой: складывание, сгибание, вырезание, гофрирование, склеивание;
- овладеют основными приёмами изготовления изделий в трёх видах декоративно – прикладного искусства: *солёное тесто, волшебный квиллинг, модульное оригами*.
- научатся сознательно использовать знания и умения, полученные на занятиях, для воплощения собственного замысла в бумажных объёмах и плоскостных композициях.

В результате обучения в кружке в течение полного учебного года по программе **2-го года обучения** предполагается, что обучающиеся получают следующие основные знания и умения:

- расширят знания в области композиции, формообразования, цветоведения;
- научатся самостоятельно решать вопросы конструирования и изготовления работ из соленого теста, квиллига, модульного оригами;
- научатся в доступной форме подчеркивать красоту материалов, форм, конструкций при создании авторских проектов;
- познакомятся с основными видами работ из бумаги (вырезки, плетения, оригами, аппликация, объемное конструирование).
- научатся вести поисковую работу по подбору книг, репродукций, рассказов о декоративно прикладном искусстве.

В результате обучения в кружке в течение полного учебного года по программе **3-го года обучения** предполагается, что обучающиеся получают следующие основные знания и умения:

- расширят свои знания в области композиции, цветоведения, формообразования;
- овладеют приемами работы с бумагой: складывание, сгибание, вырезание, гофрирование, склеивание;
- научатся последовательно вести работу (замысел, эскиз, выбор материала и способов изготовления, готовое изделие);
- овладеют техникой изготовления изделий в трёх видах декоративно – прикладного искусства: *солёное тесто, волшебный квиллинг, модульное оригами*.

Литература для педагогов:

1. Быстрицкая А. “Бумажная филигрань”. - "Просвещение", Москва 2015.
2. Браиловская Л.В. Арт – дизайн: красивые вещи “hand made”. - Ростов н/Д: “Феникс”,
3. Горяинова О.В. Школа юного дизайнера. – Ростов н/Д: “Феникс”, 2015. (Мир вашего ребенка)
4. Чиотти. Д “Оригинальные поделки из бумаги”.
5. Джейн Дженкинс. “Поделки и сувениры из бумажных ленточек”.
6. Маслова Н.В., Лепим из соленого теста. Подарки, сувениры, украшения. «Астрель», 2014.
7. Надеждина В.К. Поделки и фигурки из соленого теста. Увлекательное рукоделие и моделирование. «Харвест», 2015.
8. Хелен Уолтер. “Узоры из бумажных лент”.
9. Д.Чиотти. “Оригинальные поделки из бумаги”.
10. Гусева И. Соленое тесто: Лепка и роспись. – Издательский Дом Литера, 2015.
11. Данкевич Е. Лепим из соленого теста. – СПб: Кристалл, 2011.
12. Чудесные поделки из бумаги, «Просвещение», Москва 2013

Литература для детей:

1. Афонькин С., Афонькина Е. Уроки оригами в школе и дома, — М.: Рольф Аким, 2014.
2. Васильева Л.,-Гангнус. Уроки занимательного труда. — М.: Педагогика, 2015.
3. Долженко Г.И. 100 поделок из бумаги. — Ярославль: Академия развития, 2012.
4. Коллекция идей. Журнал для нескучной жизни. — М.: ЗАО «ИД КОН — Лига Пресс», 2012.
5. Коллекция идей. Журнал для нескучной жизни. — М.: ЗАО «Эдипресс-конлига», 2014.
6. Корнеева Г.М. Бумага. Играем, вырезаем, клеим. — СПб.: Кристалл, 2015.