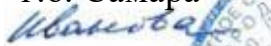


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 46  
имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова» городского  
округа Самара (МБОУ Школа № 46 г.о. Самара)

Принято  
на педагогическом совете  
МБОУ Школа №46 г.о. Самара  
Протокол № 12 от 23.06. 2023

Утверждаю:  
Директор МБОУ Школа № 46  
г.о. Самара  
  
Л.А.Иванова  
(Приказ от 31.07.2023 № 315-од)



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Айкидо»**

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации – 1 год (68 часов)

Разработчик программы:

Грин Виталий Викторович  
Учитель технологии

Самара, 2023

## Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение программы	11
5. Список используемой литературы	14
6. Приложение 1 Учебно – тематический график	15
7. Приложение 2 Краткий словарь	16

## Пояснительная записка

**Направленность** образовательной программы дополнительного образования «Айкидо» - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Новизна** программы: **Отличительной особенностью** данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения. Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

**Актуальностью программы** является то, что основной задачей развития личности ребенка школьного возраста есть воспитание его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- привлекать его к систематическим занятиям спортом;
- организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать в своих силах.

Программа направлена на развитие у детей школьного возраста общих физических качеств и приобщения их к здоровому образу жизни, а так же ознакомление с культурой и элементами Айкидо.

Актуальностью программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры. Дополнительная общеобразовательная программа по Айкидо составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии Айкидо. В программе занятий айкидо последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений, осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики. Помимо овладения техникой айкидо, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Образовательной областью программы является изучение и освоение техники физически развивающих упражнений, ознакомление и освоение подвижных

игр, развитие и совершенствование физической и специальной физической подготовки. В ходе обучения по данной программе дети знакомятся с культурой и философией Японии, с историей развития Айкидо, изучают нормы гигиены и физиологические особенности организма человека.

### **Цель программы**

Гармоничное развитие физических качеств и связанных с ним в единстве воспитание духовно-нравственных качеств, а также укрепление здоровья обучающихся посредством систематических занятий Айкидо.

### **Задачи программы**

#### ***Оздоровительные задачи:***

- формирование правильной осанки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### ***Воспитательные задачи:***

- нравственное воспитание личностных качеств ребенка

#### ***Обучающие задачи:***

- ознакомление с историей развития боевых искусств Востока;
- ознакомление с этикой, лежащей в основе боевого искусства;
- ознакомление с основами личной гигиены;
- изучение и освоение подвижных игр;
  - освоение техники выполнения упражнений развивающих общефизические качества;
- освоение специальной физической подготовки.

#### ***Развивающие задачи:***

- развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты;
- развитие координации движений.

### **Задачи обучения**

#### ***Обучающие:***

- познакомить с историческими сведениями о возникновении Айкидо и его основателе Морихэе Уэсибы.
- познакомить с теоретическими знаниями, связанных с трактовкой терминов и понятий в переводе с оригинального (японского) языка.
- обучить основам айкидо: технике передвижений, технике страховки.
  - обеспечить освоение основных элементов программы, направленной на присвоение учебной степени КЮ.

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств, присущих человеку за счёт методов и приёмов общей физической подготовки;
- совершенствование телосложения и гармоничного развития

физиологических функций посредством систематических посещений занятий Айкидо;

- формирование потребности к здоровому образу жизни занимающихся айкидо;

- развитие памяти за счёт освоения учебного материала;

- освоение основных элементов айкидо путем практических повторений технических действий в соответствии с аттестационной программой по айкидо.

### ***Воспитательные:***

- воспитание дисциплины и осознанной самодисциплины, стремления к взаимопомощи, уважению к окружающим;
- приобщение к работе в коллективе;
- развитие терпения и настойчивости в выполнении развивающих упражнений и элементов айкидо;
- развитие у детей активности и самостоятельности;
- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на один год обучения. Диапазон возраста занимающихся в группах от 7 до 12 лет. На занятия приглашаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта, что подтверждается соответствующей справкой из медицинского учреждения. Требования к уровню подготовленности, развитию общих и специальных способностей, росту-весовым показателям не предъявляется. Набор детей в группу осуществляется в течение всего года.

**Возраст детей:** от 7 до 12 лет.

**Срок реализации:** 1 год.

### **Форма и режим занятий**

**Форма занятий:** групповая. В зависимости от условий проведения занятий количество занимающихся в одной группе может колебаться от 15 до 30 человек.

#### ***Режим занятий в группе:***

группа (7 – 12 лет) – 2 раза в неделю по 1 часу, 68 учебных часов в год.

#### ***Формы проведения занятий:***

Группа по своему составу может быть разнополой и разновозрастной. Освоение детьми общефизических упражнений и элементов Айкидо осуществляется по одному учебному плану, при этом учитываются возрастные особенности детей при усложнении или упрощении заданий.

В данной программе используются следующие **методы и приемы обучения**:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение - непосредственно на тренировках;
- самостоятельное изучение - при подготовке к аттестации.
  - наглядные: не существуют в отрыве от словесных - рассказ, беседа, объяснение - во время демонстрации технических действий, самостоятельное изучение - с использованием словаря терминов (расшифровка словаря терминов приведена в Приложение 1) а также с видеоуроками на этапе подготовки к аттестации на различные степени.
  - практические: упражнения различного характера, систематические повторения технических элементов - на всех этапах обучения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Учащиеся будут:**

**знать:**

- краткую историю становления Айкидо;
- традиционные приветствия, принятые на занятиях Айкидо;
  - традиционную терминологию, принятую в Айкидо и применимую для первого года обучения (Приложение 1);
  - основные правила личной гигиены, обладать простейшими навыками самоконтроля;
  - правила поведения на занятиях, в том числе на открытых занятиях и показательных выступлениях;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

**уметь:**

- выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на первом году занятий
- выполнять элементы техники, стойки, перемещения, страховки, захваты являющиеся базовыми на 10 – 7 кю;

**будут развиты:**

- основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности.

**будет воспитано и сформировано:**

- основы уважительного отношения к педагогу (а равно и к любым взрослым);
- уважительное отношение друг к другу на татами (и как следствие в повседневной жизни);
- работать в коллективе, общаться со сверстниками на занятии;

**Формы подведения итогов**

**Система аттестации** на различные степени, что в первую очередь подразумевает контроль знаний, полученных в ходе использования

словесных методов обучения (в том числе самостоятельной работы), а также умений и навыков, наработанных в рамках непосредственных практических занятий (тренировок).

**Аттестация с присвоением** официальной ученической степени «кю» проводится традиционно 3 раза в год с участием занимающихся айкидо и аттестационной комиссии. Учитывая специфику аттестационной системы в айкидо, существуют возрастные соответствия: до 12 лет.

*Форма контроля*

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения ежегодных экзаменов – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов – Кю.

### Учебный план

#### Учебно-тематический план занятий

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	1	0,50	0,50
1.	Теоретическая подготовка	5		-
2.	Физическая подготовка	30	2	28
3.	Техническая подготовка	31	-	31
	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		68	7,5	60,5

#### Содержание программы

**Вводное занятие.** Знакомство педагога с воспитанниками. Обсуждение организационных вопросов. Ознакомить учеников с видами существующих единоборств, объяснить отличие боевых и спортивных единоборств, рассказать о положительных сторонах Айкидо. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила личной гигиены до и после тренировки.

**Практическая часть:** Вводная тренировка. Демонстрация традиционных приветствий, принятых в Айкидо (построение, традиционные поклоны), которые будут начинать каждую последующую тренировку.

#### 1. Теоретическая подготовка.

**Философия Айкидо.** Раскрыть философские аспекты Айкидо. Основы философии Айкидо: нивелирование агрессии, непричинение вреда атакующему, защита от нападения себя и своих близких. Представление в

виде просмотра видеоматериалов, в виде бесед и кратких лекций.

**Наследие мастера О'Сенсей Морихей Уесиба** История основателя Айкидо О-сэнсэя Морихэй Уэсибы, его учение, рассказать о его учениках. Представление в виде кратких бесед, фотоматериалов и лекций.

**История развитие современного Айкидо** Краткая история возникновения Айкидо. Основные принципы Айкидо, его отличия от других видов единоборств (восточных, европейских и т.д.). Представление в виде просмотра видеоматериалов, в виде бесед и кратких лекций.

**Международное распространение Айкидо** Краткий обзор развития айкидо с момента образования до современности. Представление в виде бесед.

**Особенности стиля Тенсин Айкидо.** Рассказать об основателе данного стиля. Рассказать принципиальные отличия от других стилей Айкидо. Представление в виде кратких бесед, фотоматериалов и лекций.

**Правила безопасного поведения на занятиях** В теме раскрываются основные правила гигиены и безопасности на занятиях, наиболее вероятные травмы и способы оказания первой медицинской помощи. Представление в виде кратких бесед.

**Правила поведения в зале (этикет)** Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателя стиля. Представление в виде кратких бесед.

## **2. Физическая подготовка**

**2.1 Общефизическая подготовка** Основная задача - укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия, а подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

### ***Средства и методы тренировки:***

- **Общеразвивающие упражнения в движении.** Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных коленных суставах, голеностопе;

- **Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения «лежа на животе». Из положения «лежа на спине»: поочередное и одновременное поднятие и



опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления;

-Упражнения для развития мышц ног. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

-Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью Бег с ускорениями, челночный бег, бег на выносливость с малой интенсивностью.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена в первую очередь на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне. Подбирать упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, надо таким образом, чтобы они по своей структуре соответствовали основным техническим действиям айкидо.

### ***Средства и методы тренировки:***

- Упражнения на развитие силовых способностей.

-Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.);

-Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

-Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

- Упражнения на развитие ловкости.

-Обще развивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами, развитие ловкости подвижными играми;

- Акробатические упражнения. Кувырки и перекаты вперед, назад, вбок, вперед через препятствие, высокие страховки;

- Упражнения на удержание равновесия.

## **3. Техническая подготовка**

### **Базовые стойки в айкидо**

На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие.

### ***Средства и методы тренировки:***

Включает в себя: стойки хидари ханми (левосторонняя стойка), миги ханми (правосторонняя стойка). Положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия,

эффективное использование техники Айкидо. Важность правильного удержания рук.

**Перемещения на коленях** перемещения на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике.

**Средства и методы тренировки:** включает в себя Сувари Вадза Маэ сикко лицом вперед, Сувари Вадза Усиро сикко (спиной вперед).

### **Передвижения в стойках**

В айкидо используется одна основная и несколько промежуточных стоек, передвижения между ними. Главный критерий правильности изучения – наработка стабильного навыка передвижений посредством вращения корпуса.

**Средства и методы тренировки.** Прямые шаги, развороты, переносы веса, всем этим аспектам айкидо. Передвижения (*тайсабаки*): Тэнкан - разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки). Тай но-тэнкан - шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Передвижения в парах (Кихон Вадза).

**Изучение и освоение передней (маэ-укеми), задней (усиро укеми), боковой (Ёко Укеми) страховок.**

Различные способы безопасного падения, обеспечивающие Мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо - является основой безопасного изучения техники Айкидо.

**Средства и методы тренировки.** Маэ-укэми – страховка вперед. Усиро-укэми – страховка назад. Ёко-укэми – страховка в сторону.

### **Изучение верхней страховки**

Занятия айкидо в первую очередь должны удовлетворять критерию безопасности. Подавляющее большинство парных действий айкидо заканчивается контролем партнёра в положении лёжа на татами. Для подготовки к большому количеству падений ученики отрабатывают навыки безопасных перекатов, кувырков, и, на более высоком уровне, высоких падений.

#### **Средства и методы тренировки**

Для подготовки к большому количеству падений ученики отрабатывают навыки безопасных перекатов, кувырков, и, на более высоком уровне, верхней страховки.

**Изучение техник** Понятие о технике в айкидо. Роль тактики в айкидо. Элементы тактики: маневрирование, смена стойки и направлений в передвижениях, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия

партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

### ***Средства и методы тренировки***

Наработка и отработка техник согласно аттестационной программе.

**Подвижные игры с элементами айкидо** Игровая форма отработки тактических и технических действий обучения. Детям легче и интереснее усваивать материал в форме игры. Объяснение правил, задач и целей игры.

### ***Средства и методы тренировки***

Освоение и отработка и закрепление элементов ОФП и элементов Айкидо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на тренировке). Некоторые варианты игр: "пятнашки на татами", эстафета на перекат с мячом, "рандори", "посчитай до десяти", "салки в позиции сувари ваза", эстафеты с любыми страховками и передвижениями, "тореадор", "коровки". Краткое описание игр приведено в методических указаниях к данной образовательной программе.

### **Аттестация на КЮ**

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Проведение аттестации, разбор и подведение итогов аттестации, торжественное вручение поясов.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов года. Беседы с родителями, оценка динамики развития каждого воспитанника. Рекомендации для родителей и детей на летний период. Аттестация.

## **Методическое обеспечение программы**

1. Ввиду того, что Айкидо сложное, методически до конца не осмысленное искусство, планирование носит условный характер. На каждом этапе обучения могут присутствовать элементы предыдущих или последующих этапов, из-за локальных педагогических особенностей, запланированный материал может во время занятия заменяться по решению педагога на более адекватный. Рассматривая работу педагога как творческую и авторскую, оставляя право на дидактическую свободу, критерии качества его работы являют собой интерес учащихся к занятиям, отзывы родителей, практические достижения учащихся к контрольным срокам, в соответствии с требованиями квалификационных экзаменов.
2. На занятиях Айкидо важным является:
  - создание доброжелательной, комфортной учебной обстановки взаимопомощи при наличии педагогически целесообразных примеров для подражания внутри группы;

- формирование слаженной, активно откликающейся на воздействия педагога учебной группы, в которой каждый ученик получает возможность эффективно развивать собственные способности и достигать индивидуальные учебные цели.

Для формирования стойкого интереса к занятиям на тренировках следует, во-первых, активно, педагогически грамотно откликаться на проблемы каждого ученика, находить к каждому индивидуальный подход. Во-вторых, использовать игровые методы, проводить дополнительные занятия, в том числе и пленэрные, в-третьих, регулярно обращать внимание учащихся на их учебные достижения, поощрять, одобрять даже скромные результаты. В-четвертых, использовать проблемные методы обучения для создания субъект-субъектных отношений, ценимых учениками.

3. Возрастное деление по этапам обучения проходит довольно условно и определяется в меньшей степени возрастом, а в большей - мнением педагога, на основе прогнозирования успешной и комфортной самореализации освоения учебного материала.

Учет выполненной работы ведется тренером в специальном журнале.

4. Рекомендации по проведению подвижных игр для младшей возрастной группы

Игры подбираются педагогом в зависимости от степени подготовленности воспитанников и практикуются при проведении групповых разновозрастных занятий.

Список разработанных игр постоянно увеличивается исходя из практики, придумываются новые и усовершенствуются старые варианты игр. После проведения игры важно похвалить всех участвующих независимо от успешности ребенка в проведенной игре, чтобы менее подготовленные дети имели стимул к совершенствованию своих навыков в дальнейших играх.

На занятиях практикуются следующие игры:

- *Игра в пятнашки на татами*, включающая передвижение только кувырками (отработка детьми всех видов кувырков).
- *Эстафета на перекат с мячом* (акцент на страховочные элементы Айкидо).
  - *“Рандори”*: ребенок, стоящий в центре поочередно отражает атаки и выводит атакующего на страховку (выработка реакции у детей).
  - *“Посчитай до десяти”*: выстроившись в линейку на расстоянии друг от друга, дети поочередно называют японский счет и при этом выполняют одну из стоек, либо поочередно демонстрируют виды атак (для заучивания японского счета и названий стоек).
- *Салки в позиции сувари ваза* (отработка перемещения на коленях).
  - *Эстафеты с любыми страховками и передвижениями*, например: в одну сторону Маэ-укэми, обратно Усиро-укэми; в одну сторону Маэ-сикко, обратно Усиро-сикко (отработка перемещения на коленях).
  - *“Тореадор”*: ребята друг за другом, прикрыв голову руками,

набегают на “тореро”, который, пропускает их мимо себя, уходя с линии нападения (отработка ухода с линии атаки).

- “Коровки”: 3-4 человека, с выставленными вперёд руками, одновременно набегают на атакуемого и тот без участия рук, должен от них уйти (отработка ухода с линии атаки).

### *Список литературы*

1. Восточные единоборства для мальчиков. Автор-составитель М. Гутин  
«Издательство АСТ», Москва, 2000 г.
2. Качан А.Б. Чуфистов А.В. «АЙКИДО программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов» Москва-2004  
Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо.
3. Редель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – М.: Эксмо, 2012.
4. Тамура Нобуеси Айкидо. Этикет и передача традиций (книга для учителей). София, 2002 г.
5. Тукманов А.В. Проведение спортивных соревнований и развитие спорта // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Сб. статей. – М: НИЦ «Еврошкола», 2001. – Вып. 3.
6. Уэсиба К., Уэсиба М. Лучшее айкидо. Основы. Учебник. – М.: АСТ, 2009.

Учебно-тематический график занятий

№ темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		<b>1</b>	0,50	0,50
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		<b>5</b>		-
1.1.	Философия Айкидо	0,25	0,25	-
1.2.	Наследие мастера О'Сенсей Морихей Уесиба	0,25	0,25	-
1.3.	История развитие современного Айкидо	1,0	1,0	-
1.4.	Международное распространение Айкидо	0,5	0,5	-
1.5.	Особенности стиля Тенсин Айкидо	1,5	1,5	-
1.6.	Правила безопасного поведения на занятиях	0,5	0,5	-
1.7.	Правила поведения в зале (этикет)	1,0	1,0	-
<b>2. Физическая подготовка</b>		<b>30</b>	2	28
2.1	Общесфизическая подготовка	18	-	18
2.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12
<b>3. Техническая подготовка</b>		<b>31</b>	-	31
3.1.	Базовые стойки в айкидо	2	-	2
3.2.	Перемещения на коленях	3	-	3
3.3.	Передвижения в стойках	4	-	4
3.4.	Изучение и освоение передней (мае-укеми) задней(усиро укеми), боковой (Ёко укеми) страховок	4	-	4
3.5.	Изучение верхней страховки	3	-	3
3.6.	Изучение техник	10	-	10
3.7.	Подвижные игры с элементами айкидо	2	-	2
3.8.	Аттестация на КЮ	3	-	3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>1</b>	-	1
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	7,5	60,5

**Краткий словарь японских терминов, употребляемых в айкидо**

1. **Онегай симас** – приветствие (произносится в начале занятий);
2. **Домо аригато годзай маста** – благодарность за совместную тренировку (произносится в конце занятий);
3. **Сувари Вадза Мае сико** – передвижение на коленях лицом вперёд
4. **Сувари вадза Усиро сикко** – передвижение на коленях спиной вперёд.
5. **Коса дори** – одноимённый хват;
6. **Котатэ дори** – разноимённый хват;
7. **Ката те дори** – атака захватом за запястье;
8. **Ката дори** – атака захватом за одежду в области плеча;
9. **Рёте дори** – захват за два запястья спереди.
10. **Моротэ дори** – захват двумя руками за одну
11. **Семен ути** – удар ребром ладони спереди-сверху
12. **Екомен ути** – удар сбоку-сверху
13. **Усиро ре ката дори** – Захват за два плеча сзади
14. **Ханми** – стойка;
15. **Тай сабаки** – передвижения стоя;
16. **Тай но тенкан (тай сабаки)** – вход позади стоящей ногой и разворот со сменой стойки;
17. **Тенкан (тай сабаки)** – вращение вокруг впереди стоящей ноги.
18. **Мае укеми** – кувырок через левое и правое плечо вперёд;
19. **Уширо укеми** – кувырок назад;
20. **Иккё омоте** – вход впереди стоящей ногой перед лицом уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
21. **Иккё ура** – вход позади стоящей ногой за спину уке, захват локтя и опрокидывание уке на живот с последующим контролем через прижим локтя;
22. **Иrimi наге** – Бросок с вхождением.
23. **Уке** – тот, на ком показывают технику, атакует и проигрывает;
24. **Наге (Тори)** – тот, который показывает технику, защищается и побеждает;
25. **Кимоно** – одежда для занятий боевыми искусствами;
26. **Хакама** – широкие чёрные штаны-юбка, в которых занимаются старшие ученики.



## **Счёт по-японски до 20**

1 – Ити

2 – Ни

3 – Сан

4 – Си

5 – Го

6 – Року

7 – Сити

8 – Хати

9 – Кю

10 – Дзю

11 – Дзю ити

12 – Дзю ни

13 – Дзю сан

14 – Дзю ЁН

15 – Дзю го

16 – Дзю року

17 – Дзю сити

18 – Дзю хати

19 – Дзю кю

20 – Ни дзю