

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детей города Иркутска
«Станция юных натуралистов»
(МАУДО г. Иркутска СЮН)

664020, г. Иркутск, ул. Сибирских партизан, д. 28 «а»,
тел./факс 32-22-09, 32-95-40

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
к дополнительной общеразвивающей программе «Путь самурая»

«Обучение техническим приемам айкидо детей 7-13 лет»



Автор: Савостьянов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования
МАУДО г. Иркутска СЮН

Иркутск
2019

Пояснительная записка

Методическая разработка представляет собой структурированный материал по обучению техническим приемам айкидо детей 7-13 лет в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Путь самурая».

На сегодняшний день существует достаточно много стилей и направлений айкидо, в которых занимаются по всему миру множество людей разного возраста. Но, несмотря на популярность айкидо во всем мире, на территории РФ очень мало методических пособий по обучению айкидо, особенно рассчитанных на детский возраст.

Методика обучения техническим приемам айкидо должна учитывать возрастные особенности учащихся и уровень их физических качеств и это должно быть отражено в методической литературе.

Учитывая специфику айкидо, своевременное и грамотное обучение базовым техническим приемам, в дальнейшем дает возможность разнообразить и усложнить технические приемы и повысить уровень спортивного мастерства в этом виде спорта.

Подготовительные упражнения нацелены на создание основы для эффективного обучения техническим приемам айкидо. Последовательность технических приемов подобрана таким образом, чтобы каждый последующий технический прием опирался на предшествующие приемы и подготовительные упражнения.

Все вышесказанное подтверждает необходимость создания методической разработки «Обучение техническим приемам айкидо детей 7-13 лет».

Целью данной методической разработки является комплексное обучение детей 7-13 лет техническим приемам айкидо.

Задачи:

1. Описать основные технические приемы айкидо, адаптировав их для понимания детей 7-13 лет.

2. Опираясь на подобранную методику обучения, выявить основные ошибки в технических приемах айкидо и начать работу по их устранению.

3. Обеспечить педагогов дополнительного образования по айкидо методическим материалом, необходимым для результативной работы с детьми 7-13 лет.

Данная методическая разработка предназначена для работы с детьми 7-13 лет на секционных занятиях по айкидо по дополнительной общеразвивающей программе «Путь самурая»

Главными пунктами содержания методической разработки являются:

1. Обучение техническим приемам айкидо.

1.1. Подготовительные упражнения.

1.2. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори тай но хенко.

1.3. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори шихо наге.

1.4. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью хо.

1.5. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью наге.

1.6. Обучение техническому приему ай ханми катате дори икке

1.7. Обучение техническому приему ай ханми катате дори коте гаеши.

2. Терминологический словарь

Список литературы

1. Обучение техническим приемам айкидо

Технический прием айкидо – это совокупность двигательных действий, направленных на нейтрализацию партнера путем выведения из равновесия, проведения броска, болевого, удержания.

Обучение техническим приемам строится по принципу от простого к сложному, при этом каждый изученный прием является подводящим упражнением для следующего изучаемого технического приема. Таким образом все технические приемы айкидо взаимосвязаны между собой и представляют из себя структурированную систему [12].

Перед обучением техническим приемам айкидо выполняются соответствующие подготовительные упражнения.

1.1. Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения – это упражнения, направленные на овладение техническими приемами айкидо.

Подготовительные упражнения можно разделить на страховки (укеми ваза), базовые перемещения (тай сабаки), работа с оружием (буки ваза) [10].

Технические приемы айкидо заканчиваются падением партнера. Поэтому во избежание травм учащимся необходимо освоить технику безопасного падения – страховки (укеми ваза).

Примерный перечень упражнений для отработки страховок: отработка группировки для кувырка, перекаты на спине, стойка на лопатках, отработка страховок с колен и из стойки камае: земпо укеми, кохо укеми, мае укеми, уширо укеми. Страховки в айкидо достаточно универсальны и структура движений в них строится на одинаковых элементах. Так страховка мае укеми, аналогична страховке уширо укеми только выполняются в обратной последовательности. Опять же в страховке мае укеми из положения сейдза и

стойки камае используются одинаковые технические элементы, соответственно данные технические элементы будут использоваться и в страховке уширо укеми (рис. 1, 2, 3).



Рис.1 Страховка мае укеми из положения сейдза
(последовательность а, б, в)

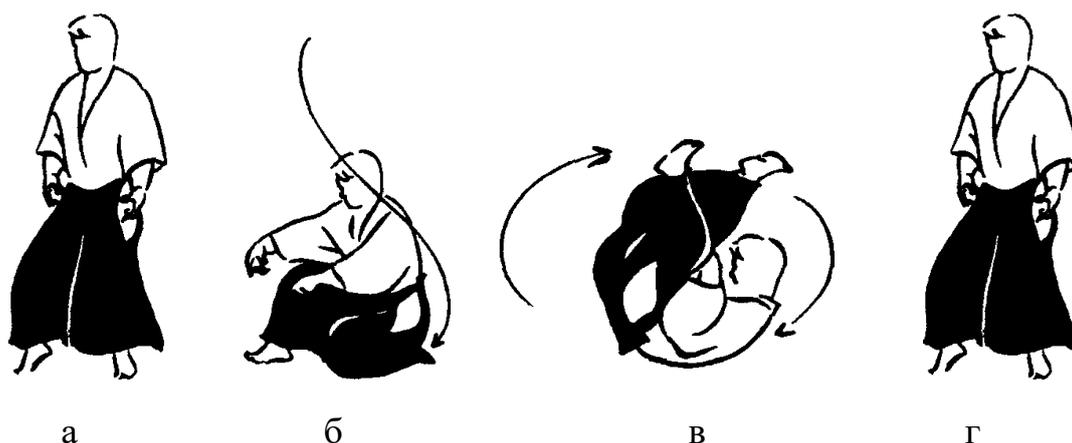


Рис.2 Страховка уширо укеми из стойки камае
(последовательность а, б, в, г)

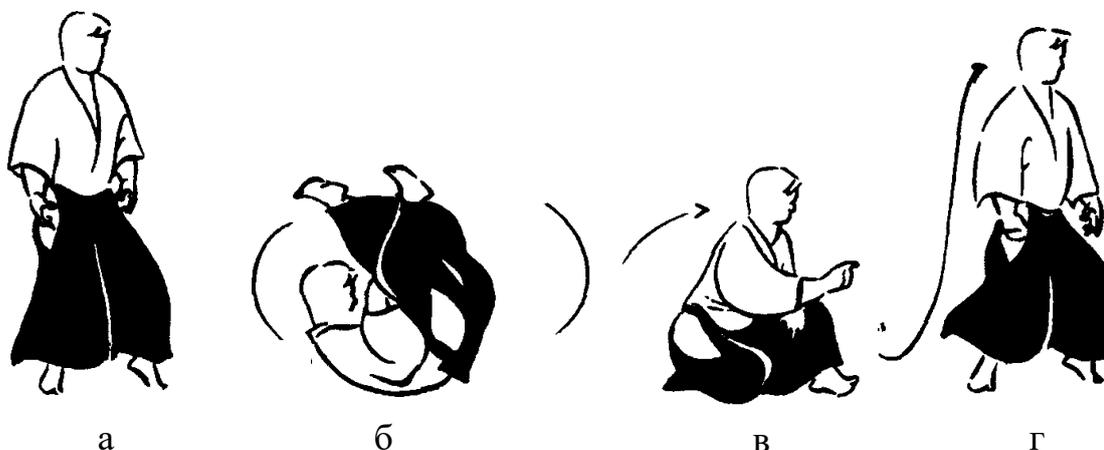


Рис.3 Страховка мае укеми из стойки камае
(последовательность а, б, в, г)

Во всех технических приемах айкидо используется стойка камае и все перемещения осуществляются в данной стойке (рис. 4). Поэтому правильность стойки камае, правильная работа тела при перемещении на прямую отражаются на качестве выполнения технического приема айкидо.

Примерный перечень подготовительных упражнений на отработку стойки камае и базовых перемещений (тай сабаки): передвижения на коленях мае шикко, уширо шикки, ирими тенкан; прыжки в стойке камае; смена впереди стоящей ноги в стойке камае в прыжке; полу присед в стойке камае; повороты на 180 градусов тенкай, базовые передвижения в стойке камае (в узкой и широкой) мае тенкан, уширо тенкан, ирими тенкан, цуги аши, аюми аши. Обучение перемещению в стойке камае начинают с упражнения цуги аши (рис. 5)

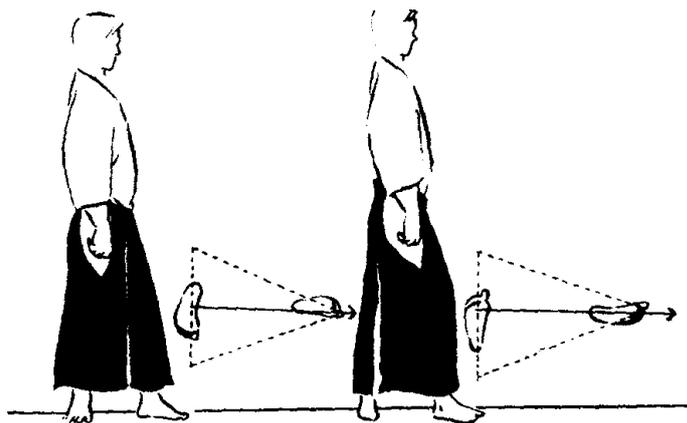


Рис.4 Стойка камае

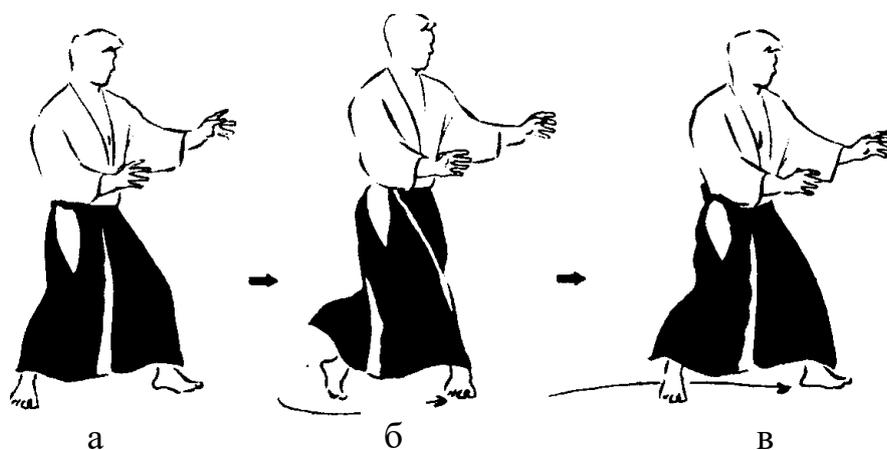


Рис.5 Базовое перемещение в стойке камае цуги аши (последовательность а, б, в)

Для правильной постановки работы рук в технических приемах айкидо используются подготовительные и подводящие упражнения с оружием (буки ваза).

Примерный перечень подготовительных упражнений с оружием: отработка правильной стойки с боккеном и джо; первое субури с боккеном из стойки кен камае и широкой стойки; субури с джо чоку цки, гаеши цки [13].

1.2. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори тай но хенко

Технический прием гьяку ханми катате дори тай но хенко является базовым, т.к. используется как подводящее упражнение для выполнения последующих более сложных технических приемов айкидо.

Описание гьяку ханми катате дори тай но хенко (рис. 6).

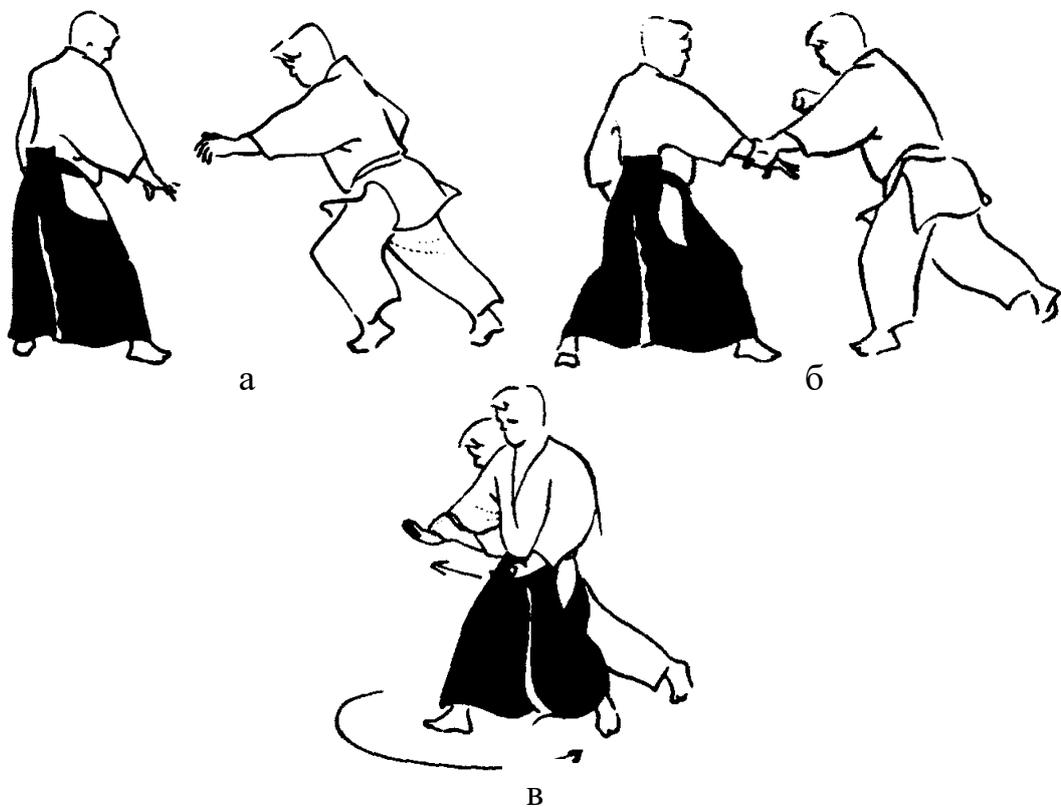


Рис.6 Технический прием гьяку ханми катате дори тай но хенко (последовательность а, б, в)

Учащиеся встают в разноименные стойки камае напротив друг друга. Один учащийся подает на уровне пояса своему партнеру руку запястьем вперед. Второй учащийся производит захват за запястье разноименной рукой. Первый учащийся делает передней ногой под шаг вперед к передней ноге партнера, одновременно с этим свою ладонь захваченной руки поднимает вверх; затем делает поворот на месте на 180 градусов и делает шаг назад за спину партнеру, приняв стойку камае; обе руки перед собой на уровне таза ладонками вверх – данная позиция фиксируется секунды на три. На протяжении всего двигательного действия захват за запястье сохраняется [12].

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, тенкай, уширо тенкан, уширо шикко).
2. Имитация технического приема без партнера.
3. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.
4. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении)

Типичные ошибки при выполнении технического приема гьяку ханми катате дори тай но хенко:

- при движении голова наклоняется,
- шаг назад не от бедра,
- разворот одновременно на двух ногах.

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования технического приема гьяку ханми катате дори тай но хенко рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Поворот на месте на 180 градусов. Исходное положение стойка камае. От бедра во внутрь поворачивается на носке впереди стоящая нога на 90 градусов, затем в этом же направлении поворачивается другая нога наружу на 90 градусов также от бедра. При повороте голова сразу же поворачивается на 180 градусов, в этом случае она не опускается. 10 поворотов.

- подводящее упражнение № 2: Передвижение вперед и назад шагами. Исходное положение стойка камае. Выполняется шаг вперед, стопа сзади стоящей ноги поворачивается под углом 90 градусов и принимается стойка камае. При движении назад выполняется передней ногой шаг назад и стопа данной ноги поворачивается под углом 90 градусов. Шаги делаются от бедра. Упражнение делается под счет, пять шагов вперед затем столько же назад, 3-4 подхода.

1.3. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори шихо наге

Дословный перевод технического приема гьяку ханми катате дори шихо наге – бросок на четыре стороны. Является базовым приемом в айкидо для многих последующих технических приемов.

Описание технического приема гьяку ханми катате дори шихо наге (рис. 7). Учащиеся встают в разноименные стойки камае напротив друг друга. Один учащийся подает на уровне пояса своему партнеру руку запястьем вперед. Второй учащийся производит захват за запястье разноименной рукой. Первый учащийся делает передней ногой под шаг вперед к передней ноге партнера, одновременно с этим свою ладонь захваченной руки поворачивает вниз и перехватывает свободной одноименной рукой запястье атакующей руки партнера; затем делает поворот на месте на 180 градусов; делает шаг назад за спину партнеру с поворотом на 180 градусов одновременно поднимая руку партнера и протаскивая ее над собой; находясь в стойке камае, опускает обе руки вниз произведя тем самым бросок [12].

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, тенкай, уширо тенкан, ирими тенкан, уширо шикко, мае шикко, кохо укеми, уширо укеми, первое субури боккеном, технический прием гьяку ханми катате дори тайно хенко)
2. Имитация технического приема без партнера.

3. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.

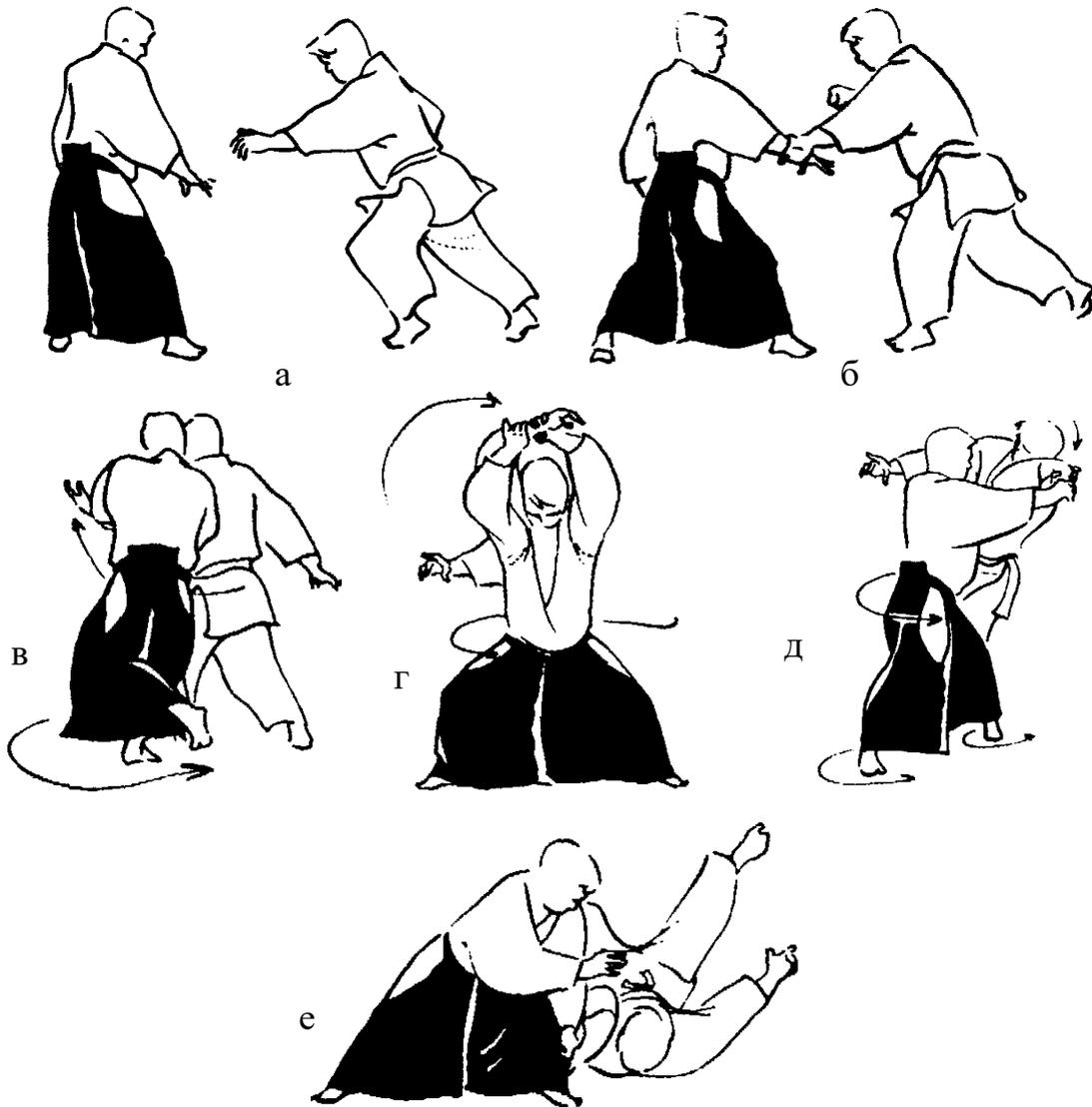


Рис.7 Технический прием гьяку ханми катате дори шихо наге (последовательность а, б, в, г, д, е)

4. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении).

Типичные ошибки при выполнении технического приема гьяку ханми катате дори шихо наге:

- лишний шаг при броске;
- вращение под атакующей рукой перед партнером;
- поднимание атакующей руки над головой.

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования

технического приема гьяку ханми катате дори шихо наге рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Рубящие удары боккеном. Исходное положение стойка кен камае, боккен вперед на уровне пояса. Боккен поднимается вверх под 90 градусов и опускается в исходное положение. 10 повторений;

- подводящее упражнение № 2: Рубящие удары боккеном с замахом. Исходное положение стойка кен камае, боккен вперед на уровне пояса. Боккен вверх и за голову, затем опускается в исходное положение. 10 повторений.

- подводящее упражнение № 3: Рубящие удары боккеном с поворотом на 180 градусов. Исходное положение стойка кен камае, боккен вперед на уровне пояса. Боккен вверх без замаха назад. Поворот на 180 градусов. Боккен опускается вниз в исходное положение.

1.4. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью хо

Изучение технического приема айкидо гьяку ханми катате дори кокью хо направленно на постановку правильного дыхания, так как при его выполнении акцент делается на правильном выдохе. Данный технический прием, как и предыдущие является базовым.

Описание технического приема гьяку ханми катате дори кокью хо (рис. 8). Учащиеся становятся друг на против друга в разносторонних стойках камае. Первый учащийся подает руку на уровне пояса запястьем вперед. Второй хватает за запястье разноименной рукой. Первый учащийся делает передней ногой под шаг к передней ноге партнера и поворачивается на 180 градусов, после чего делает шаг назад за спину партнеру и поднимает захваченную руку вверх, делает вдох, поворачивается на 180 градусов опускает с выдохом свою руку вниз за голову партнера и второй рукой воздействует по направлению движения в локоть атакующей руки партнера, после чего происходит бросок

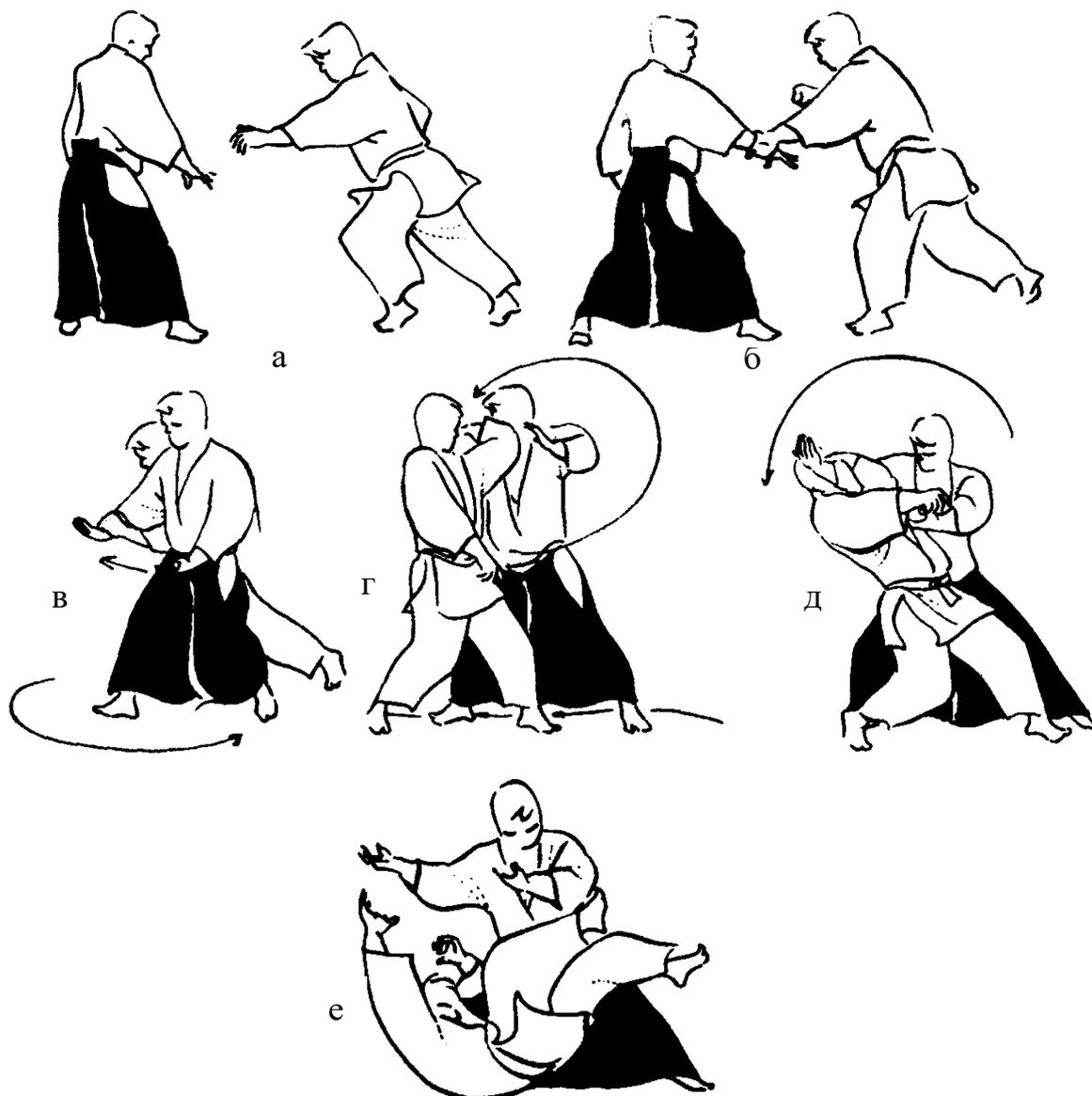


Рис.8 Технический прием гьяку ханми катате дори кокью хо
(последовательность а, б, в, г, д, е)

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, тенкай, уширо тенкан, ирими тенкан, уширо шикко, мае шикко, кохо укеми, уширо укеми, первое субури боккеном, технические приемы гьяку ханми катате дори тайно хенко, гьяку ханми катате дори шихо наге).

2. Имитация технического приема без партнера.

3. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.

4. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении).

Типичные ошибки при выполнении технического приема гьяку ханми катате дори кокью хо:

- не высоко поднимается захваченная рука;
- при входе большая дистанция от партнера;
- после броска наклон туловища вниз.

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования технического приема гьяку ханми катате дори кокью хо рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Упражнение в парах. Исходное положение партнеры становятся на против друг друга в разносторонние стойки камае. Один партнер руками давит в плечи своего партнера, тот уступая давлению должен повернуться за спину толкающему партнеру, затем делают на другую сторону и меняются ролями. Время выполнения 3-5 минут.

- подводящее упражнение № 2: Рубящие удары боккеном с замахом. Исходное положение стойка кен камае, боккен вперед на уровне пояса. Боккен вверх и за голову, затем опускается в исходное положение. 10 повторений.

- подводящее упражнение № 3: Выполняется технический прием гьяку ханми катате дори кокью хо. Задача атакующего партнера при броске схватить за плечи партнера осуществляющего бросок. Задача партнера, делающего бросок устоять на ногах и держать спину прямо. Делается на обе стороны, затем меняются ролями. Выполняется 3-5 минут.

1.5. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью наге

Технический прием гьяку ханми катате дори кокью наге отличается от предыдущих приемов отсутствием кругового входа и делает акцент на разбалансе партнера перед броском. При выполнении гьяку ханми катате дори кокью наге в большинстве случаев используется для броска инерция партнера.

Данный технический прием на ряду с предыдущими приемами является базовым для последующих приемов.

Описание технического приема гьяку ханми катате дори кокью наге (рис. 9). Учащиеся встают на против друг друга в разноименные стойки камае. Первый учащийся подает руку на уровне пояса запястьем вперед. Второй учащийся хватает за запястье разноименной рукой. Первый учащийся делает передней ногой под шаг вперед и в сторону за спину партнера и натягивает захваченную руку от партнера до рабаланса. Затем делает заде стоящей ногой шаг вперед параллельно направлению партнера и одновременно свободной рукой оказывает давление в районе локтя атакующей руки до момента пока партнер не упадет [12].

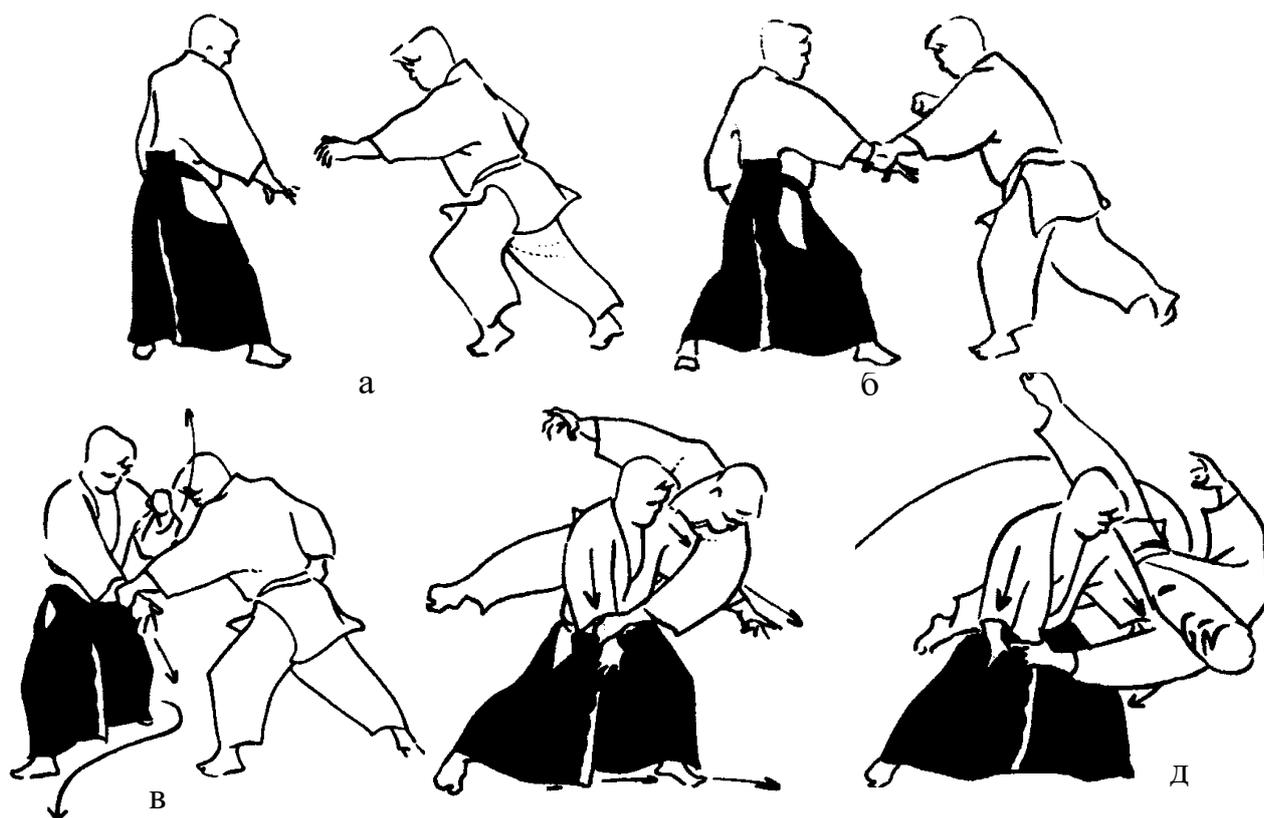


Рис.9 Технический прием гьяку ханми катате дори кокью наге
(последовательность а, б, в, г, д)

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, мае танкан, мае шикко, ацуги аши, аюми аши, субури джо, кохо укеми, уширо укеми).

2. Разбиение технического приема на элементы с последующим их разучиванием, отработкой и соединением.

3. Имитация технического приема без партнера.

4. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.

5. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении).

Типичные ошибки при выполнении технического приема гьяку ханми катате дори кокью наге:

- при разбалансе отсутствует стойка камае;
- при броске разрываем дистанцию с партнером.

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования технического приема гьяку ханми катате дори кокью наге рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Упражнение в парах. Исходное положение партнеры становятся на против друг друга в разносторонние стойки камае. Один партнер хватает другого по очереди за разные руки и тянет поочередно в разные стороны. Затем меняются ролями. Время выполнения 3 минуты.

- подводящее упражнение № 2: Прямолинейный удар цки джо. Исходное положение стойка цки но камае, джо вперед на уровне пояса. Под шаг вперед, джо вперед с ударом. От шаг и исходное положение. 10 повторений.

- подводящее упражнение № 3: Выполняется технический прием гьяку ханми катате дори кокью наге. Задача атакующего партнера при броске схватить за плечи партнера осуществляющего бросок. Задача партнера, делающего бросок устоять на ногах и держать спину прямо. Делается на обе стороны, затем меняются ролями. Выполняется 3-5 минут.

1.6. Обучение техническому приему ай ханми катате дори икке

В отличие от других технических приемов ай ханми катате дори икке не

является броском, а является способом контроля партнера посредством болевого или удержания. Также как и предыдущие приемы является базовым для последующего технического приема.

Описание ай ханми катате дори икке (рис. 10,). Учащиеся встают друг перед другом в одноименные стойки камае. Первый подает руку вперед на уровне пояса. Второй хватает ее за запястье. Первый учащийся делает в направлении партнера шаг заде стоящей ногой одновременно делает захваченной рукой круговое движение снизу вверх, поворачивая кисть ребром ладони от себя, освобождаясь и этой же рукой перехват атакующей руки за запястье. Второй рукой осуществляется захват локтя снизу вверх. Затем поворот на 180 градусов до момента пока партнер не будет разбалансирован. После этого от шаг передней ногой вдоль руки партнера, одновременно с этим воздействие в локоть сверху вниз и положить своего партнера на живот прижав плечо атакующей руки к татами [12].

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, мае танкан, ирими тенкан, мае шикко, сувари ваза ирими тенкан, ацуги аши, аюми аши, субури джо, земпо укеми, мае укеми, технические приемы гьяку ханми катате дори кокью хо, гьяку ханми катате дори кокью наге).

2. Разбиение технического приема на элементы с последующим их разучиванием, отработкой и соединением.

3. Имитация технического приема без партнера.

4. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.

5. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении).

Типичные ошибки при выполнении технического приема ай ханми катате дори коте гаеши:

- при работе в низком положении происходит наклон туловища вперед;
- при движениях отсутствует стойка камае;
- руки двигаются не синхронно с ногами.

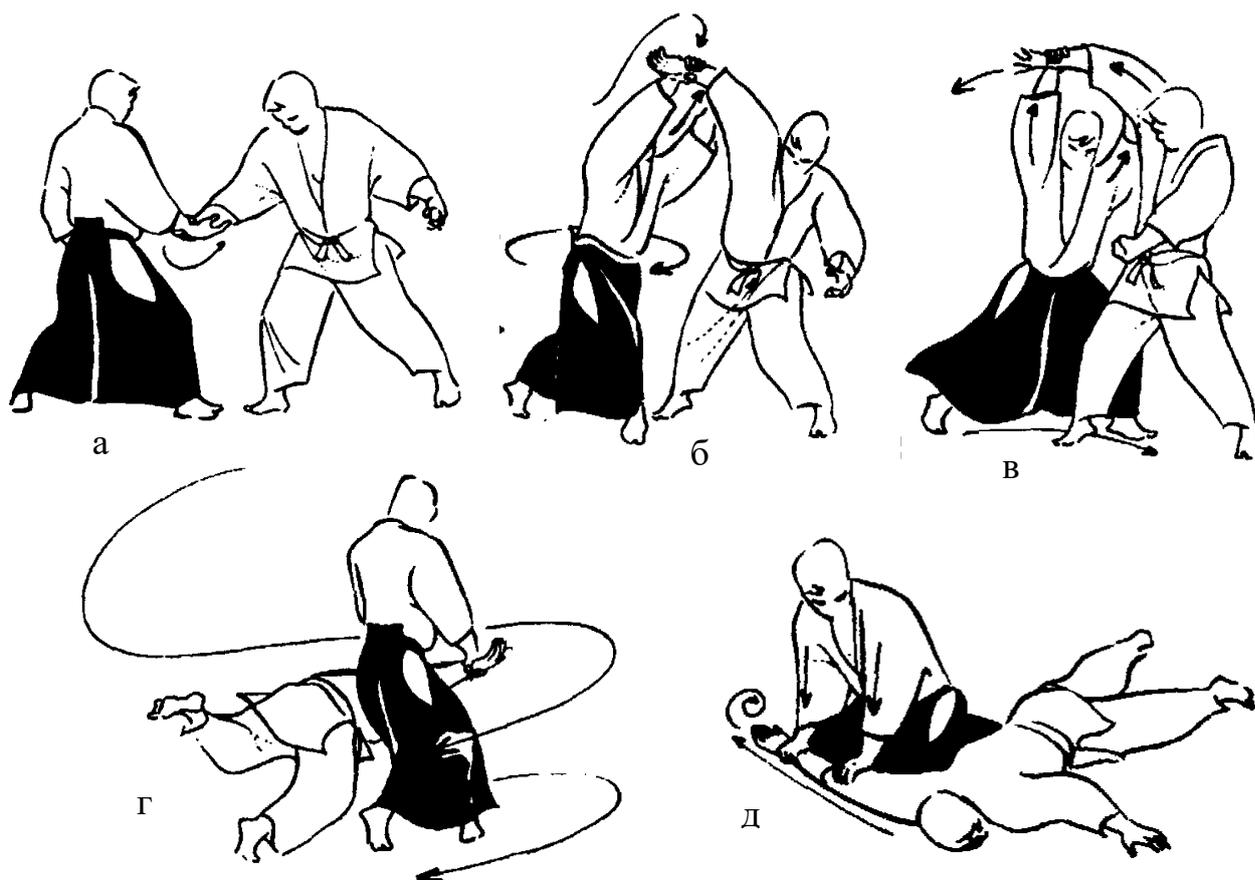


Рис. 10 Технический прием ай ханми катате дори икке
(последовательность а, б, в, г, д)

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования технического приема ай ханми катате дори икке рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Исходное положение основная стойка. Выпад ногой вперед, заде стоящая нога на колено. Смена впереди стоящих ног, спина прямая. По 10 раз два подхода.

- подводящее упражнение № 2: Исходное положение стойка камае, руки вперед ребром ладони от себя. Базовое перемещение ирими тенкан. При движении руки вниз, при фиксации стойки камае руки в исходное положение. 10 повторений.

- подводящее упражнение № 3: Выполняется в парах. Исходная стойка камае широкая. Партнер передвигается в данной стойке по залу, в каждый раз

когда он принимает исходное положение, партнер его толкает спереди или со спины, задача удержать равновесие.

1.7. Обучение техническому приему ай ханми катате дори коте гаеши

Технический прием ай ханми катате дори коте гаеши выполняется базируясь на предшествующих базовых приемах и подготовительных упражнениях.

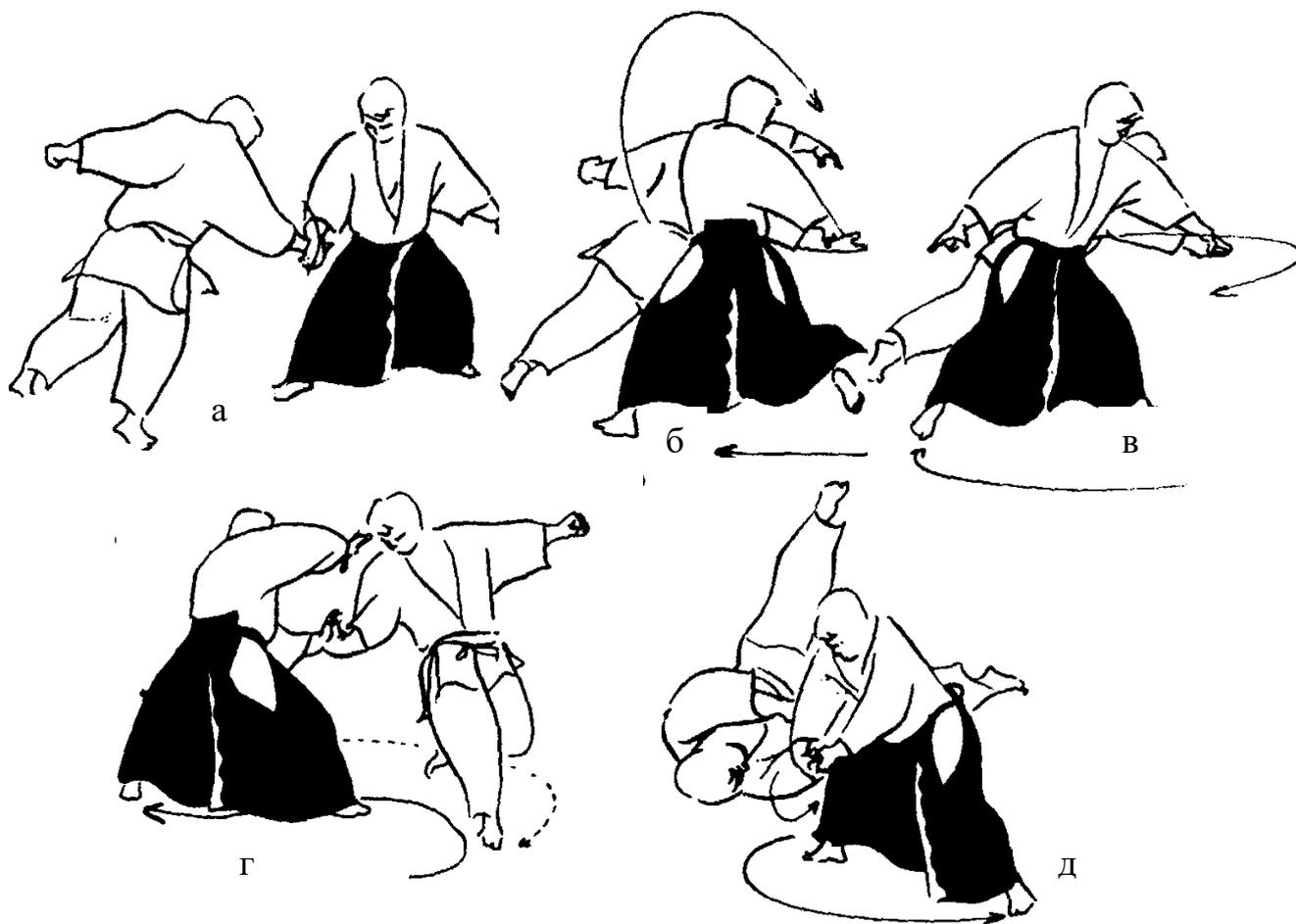


Рис.11 Технический прием ай ханми катате дори коте гаеши
(последовательность а, б, в, г, д)

Описание выполнения технического приема ай ханми катате дори коте гаеши (рис. 11). Учащиеся встают в одноименные стойки камае напротив друг друга. Один учащийся подает на уровне пояса своему партнеру руку ладонью вверх. Второй учащийся производит захват за запястье одноименной рукой. Первый учащийся делает заде стоящей ногой шаг вперед к передней ноге

партнера, одновременно с этим производит свободной рукой захват запястья атакующей руки партнера обратным хватом, после чего по направлению спины партнера поворачивается на 90 градусов переставив ноги в широкую стойку и параллельно с этим по ходу движения высвободив свою руку из захвата и разбалансировав партнера. Затем ближней ногой к партнеру делается шаг назад и одновременно скручивается кисть атакующей руки партнера, при этом вторая свободная рука помогает скручивать кисть, оказывая давление ладонью на тыльную сторону ладони руки партнера. Скручивание кисти производится до падения партнера [12].

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения (камае, мае танкан, ирими тенкан, мае шикко, сувари ваза ирими тенкан, ацуги аши, аюми аши, субури джо, земпо укеми, мае укеми, технические приемы гьяку ханми катате дори тай но хенко, гьяку ханми катате дори шихо наге, гьяку ханми катате дори кокью хо, гьяку ханми катате дори кокью наге, ай ханми катате дори икке).

2. Разбиение технического приема на элементы с последующим их разучиванием, отработкой и соединением.

3. Имитация технического приема без партнера.

4. Выполнение технического приема в статике (без атакующих движений) на медленной скорости.

5. Выполнение технического приема в динамике (атака в движении).

Типичные ошибки при выполнении технического приема ай ханми катате дори коте гаеши:

- нет разбаланса;
- атакующая рука при болевом поднимается выше плеча.

С целью исправления данных ошибок, а также совершенствования технического приема ай ханми катате дори коте гаеши рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- подводящее упражнение № 1: Упражнение в парах. Исходное положение партнеры встают лицо к друг другу хватают друг друга за

предплечья. В этом положении перемещаются вперед одновременно вращаясь. Вращаются сначала в одну, а затем в другую сторону. Время выполнения 1-2 минуты.

- подводящее упражнение № 2: Исходное положение основная стойка. Скручивание собственной кисти коте гаеши на уровне пояса (рис. 12). По 10 повторений на каждую кисть.

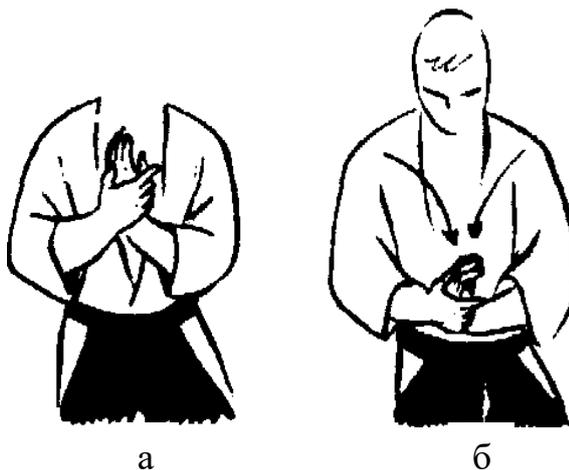


Рис.12 Подводящее упражнение скручивание кисти коте гаеши (последовательность а, б)

- подводящее упражнение № 3: Иrimi тенкан (рис. 13). Исходное положение стойка камае. При движении ирими тенкан, руки должны двигаться вокруг туловища по ходу движения. 10 повторений.

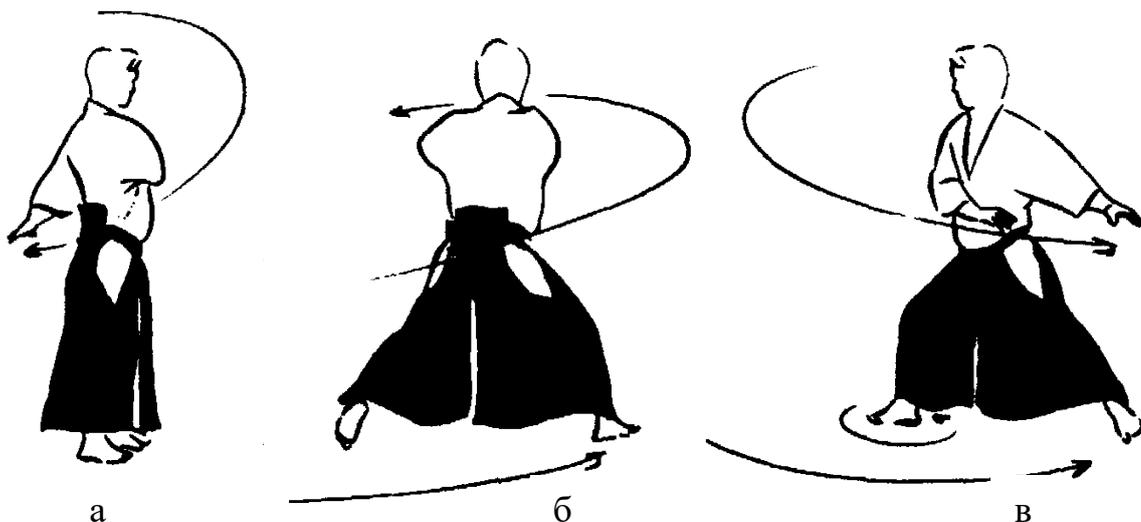


Рис.13 Подводящее упражнение ирими тенкан (последовательность а, б, в)

2. Терминологический словарь

На занятиях айкидо при обучении техническим приемам используется специальная терминология на японском языке [10].

Авасса – слияние, соединение.

Ай ханми – одноименные стойки.

Аригато – спасибо.

Ацуги аши – под шаг вперед в стойке камае.

Аюми аши – от шаг назад.

Боккен – тренировочный меч.

Буки ваза – техника работы с традиционным оружием.

Ваза – техника.

Гаеши – вращение.

Гедан – нижний уровень.

Гьяку ханми – разноименные стойки.

Джо – палка.

Дзедан – верхний уровень.

Домо аригато – большое спасибо.

Дори – захват.

Земпо укеми – страховка вперед без кувырка.

Икке – локтевой контроль.

Иrimi – прямой вход.

Иrimi тенка – прямой вход с поворотами.

Камае – положение, стойка (используется в работе без оружия).

Катате – запястье.

Катате дори – захват одной рукой за запястье.

Кен камае – базовая стойка с мечом (боккен).

Ки но нагаре – объединение с противником (выполнение техники в динамике).

Кихон – базовая техника.

Кокью – принцип работы рук.

Кокью хо – бросковая техника с использованием силы дыхания.

Кокью наге – бросковая техника с использованием кокью.

Коте гаеши – бросок с выкручиванием запястья, кисти.

Кохо укеми – падение назад.

Маай – дистанция.

Мае – вперед.

Мае тенкан – шаг вперед и поворот на 180 градусов.

Мае укеми - кувырок вперед.

Мае шикко – движение на коленях вперед.

Наге – бросок.

Омоте – прямолинейное перемещение.

Рэй – поклон.

Сейдза – положение на коленях.

Субури – формальные упражнения с оружием.

Сувари ваза – техника в положении сейдза.

Тай джицу – техника без оружия.

Тай сабаки – базовое перемещение.

Тай но хенко – базовое перемещение в условиях захвата.

Тенкай – поворот на 180 градусов.

Тенкан – поворот при перемещении.

Тори – обороняющийся.

Уке – человек выполняющий атакующее действие.

Ура – перемещение по кругу.

Уширо – назад.

Уширо тенкан – поворот на 180 градусов и шаг назад.

Уширо укеми – кувырок назад.

Уширо шикко – движение на коленях спиной вперед.

Ханми - базовое положение (левостороннее или правостороннее).

Хенко ваза – варианты от базовой техники.

Хо – дыхание.

Чудан – средний уровени.

Цки – прямой удар.

Цки но камае – базовая стойка с палкой (джо).

Чудан – средний уровень.

Шикко – движение в положении сейдза (на коленях).

Шихо наге – бросок на четыре стороны.

Шомен перед собой.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92 № 3266-I. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.consultant.ru>, свободный - Загл. с экрана.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.03.2007 г. № 06-636) Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://base.consultant.ru>, свободный - Загл. с экрана
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.Н. Мартынов. - М.: ФиС, 2010 г. – С. 264.
5. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений / [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011.- 134 с.
6. Вайнер, Э.Н. Валеология [Текст]: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
7. Чурилова, Т.М. Дифференциальная и возрастная психофизиология [Текст]: учебное пособие / Леденева Ю.Е., Топчий М.В. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 220 с.
8. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 288 с.
9. Безруких, М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) [Текст]: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких., В.Д. Сонькин., Д.А. Фарбер.. М.: Издательский - «Академия», 2002. – 270 с.
10. Уэсиба, К. Лучшее айкидо [Текст]: основы / М. Уэсиба. - Астрель: АСТ, 2016. – 192 с.
11. Давыдова, Н. С. Физиология двигательной деятельности [Текст]: учеб.

- пособие/ Н. С. Давыдова - Иркутск: изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2007. – 112 с.
12. Сайто, М. Традиционное айкидо [Текст]: Часть 1. Техники с оружием. М.: Астрель, – 2015. – 152 с.
 13. Сайто, М. Традиционное айкидо [Текст]: Часть 2. Техники с оружием. АСТ: Астрель, – 2016. – 164 с.
 14. Вестбрук, А. Айкидо и динамическая сфера / О. Ратти. – К.: София. – 2018. – 368 с.
 15. Агафонов, Г.Г. Айкидо – искусство самозащиты / Б.Ф. Воронин. – Киев: Здоровья, 2017. – 107 с.
 16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2016. - 496 с.
 17. Как оформить методическую разработку [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.aspc-edu.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.
 18. Методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
 19. Олимпийский образовательный портал. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru>, свободный. - Загл. с экрана.
 20. Сайт учителя физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.f-trener.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.
 21. Спорт в школе [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>, свободный. - Заглавие с экрана.

Содержание

Пояснительная записка	2
1. Обучение техническим приемам айкидо	4
1.1. Подготовительные упражнения	4
1.2. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори тай но хенко ...	8
1.3. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори шихо наге	10
1.4. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью хо	12
1.5. Обучение техническому приему гьяку ханми катате дори кокью наге ...	14
1.6. Обучение техническому приему ай ханми катате дори икке	16
1.7. Обучение техническому приему ай ханми катате дори коте гаеши	19
2. Терминологический словарь	22
Список литературы.....	25

