

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
по аттестации на тренерскую категорию в
Российской Федерации

*(Утвержден протоколом № 1 Заседания Аттестационной комиссии
Всестилевой Федерации Айкидо России от 7.05.2015 г.)*

Теория

1. Основатель айкидо, его биография, годы жизни.
2. Современная главная международная организация айкидо, название, руководитель, структура.
3. Айкидо – искусство мира. Развернуть и дать объяснение.
4. Распространение айкидо в мире, старейшие мастера и пропагандисты.
5. Развитие айкидо в России (история, события)
6. Значение иероглифов слова айкидо и предыстория его возникновения
7. Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками.
8. Этикет начала и окончания тренировочного занятия
9. Додзё: атрибуты, расположение, обеспечение
10. Принцип Центра (Хара) - разъяснение
11. Принцип негнущихся рук - разъяснение
12. Принцип «небо-земля» - разъяснение
13. Три вида уровня высоты выполнения техник в айкидо. История и смысл.
14. Исторический принцип построения техник айкидо на базе катаны (японского меча)
15. Какие основные группы техник имеются в Айкидо
16. Общее название базовой подготовки и его значение в айкидо
17. Техники контроля: терминология, основные из них, принципы воздействия.
18. Техники бросков: терминология, основные из них, теория исполнения
19. Болевые техники, вопросы безопасности выполнения, дозирование и страховка.
20. Дыхательная техника, смысл, задачи, принципы
21. Медитация – необходимость применения и цель, способы отработки
22. Хара (Центр) – необходимость развития, управления, применения
23. Теория связи Центров и организации гармонии между партнерами
24. Управление движением тела – таи-сабаки - принципы и способы
25. Руки в айкидо (тэ-сабаки) – положение, движение, принципы, связь с Хара

Практика

26. Техника мае-укеми, принцип и обучение.
27. Техника уширо-укеми, принцип и обучение
28. Техника укеми на грудь, принцип и обучение
29. Страховки в айкидо – варианты и обучение
30. Способы перемещения на коленях, страховки и падения
31. Принцип Ма-Ай – смысл, способы отработки
32. Принцип и смысл «атэми», примеры применения и гармонии с техникой
33. Захваты в айкидо – терминология, виды, способы подхода-отхода
34. Рубящие атаки в айкидо. Терминология, смысл, качество и принципы.
35. Понятие «Ханми». Смысл, обучение. Варианты выполнения и обучения.
36. Техника Шихо-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
37. Техника Котэ-гаеши. Типы атак: захват, рубящий удар.
38. Техника Ирими-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
39. Техника Кайтэн-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
40. Техника Иккио. Типы атак: захват, рубящий удар.
41. Техника Никкио. Типы атак: захват, рубящий удар.
42. Техника Санкио. Типы атак: захват, рубящий удар.
43. Общие сведения о техниках Коккиу-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
44. Техника Коккиу-наге или контроля при захватах сзади за руки, плечи
45. Техника Коккиу-хо

Прикладное оружие.

46. Танто и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения.
47. Боккен и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения.
48. Дзё и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения.
49. Танто-дори.
50. Тачи-дори, дзё-дори

Билеты:

1

1	Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками
2	Какие основные группы техник имеются в Айкидо
3	Управление движением тела – таи-сабаки - принципы и способы
4	Техника Шихо-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
5	Общее название базовой подготовки и его значение в айкидо
6	Одноименный и разноименный захваты; техника
7	Страховки уширо-укеми
8	Шикко и методика обучения движению
9	Техники контроля: терминология, основные из них, принципы воздействия
10	Принцип негнущихся рук - разъяснение

2

1.	Основатель айкидо, его биография, годы жизни
2	Техники бросков: терминология, основные из них, теория исполнения
3	Руки в айкидо (тэ-сабаки) – положение, движение, принципы, связь с Хара
4	Три вида уровня высоты выполнения техник в айкидо. История и смысл
5	Техника мае-укеми, принцип и обучение
6	Болевые техники, вопросы безопасности выполнения, дозирование и страховка
7	Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками
8	Танто и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
9	Рубящие атаки в айкидо. Терминология, смысл, качество и принципы.
10	Додзё: атрибуты, расположение, обеспечение

3

1	Исторический принцип построения техник айкидо на базе катаны (японского меча)
2	Распространение айкидо в мире, старейшие мастера и пропагандисты.
3	Понятие «Ханми». Смысл, обучение. Варианты выполнения и обучения.
4	Общее название базовой подготовки и его значение в айкидо
5	Медитация – необходимость применения и цель, способы отработки
6	Техника укеми на грудь, принцип и обучение
7	Дзё и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
8	Техника Коккиу-хо
9	Значение иероглифов слова айкидо и предыстория его возникновения
10	Развитие айкидо в России (история, события)

4

1	Айкидо – искусство мира. Развернуть и дать объяснение
2	Этикет начала и окончания тренировочного занятия
3	Три вида уровня высоты выполнения техник в айкидо. История и смысл
4	Техника Никкио. Типы атак: захват, рубящий удар
5	Принцип Ма-Ай – смысл, способы отработки
6	Современная главная международная организация айкидо, название, руководитель, структура.
7	Общие сведения о техниках Коккью-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
8	Тачи-дори, дзё-дори
9	Болевые техники, вопросы безопасности выполнения, дозирование и страховка
10	Техника Коккью-наге или контроля при захватах сзади за руки

5

1	Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками
2	Принцип «небо-земля» - разъяснение
3	Исторический принцип построения техник айкидо на базе катаны(японского меча)
4	Принцип Центра (Хара) - разъяснение
5	Техника Иккио. Типы атак: захват, рубящий удар
6	Понятие «Ханми». Смысл, обучение. Варианты выполнения и обучения.
7	Руки в айкидо (тэ-сабаки) – положение, движение, принципы, связь с Хара
8	Танто-дори.
9	Техника Котэ-гаеши. Типы атак: захват, рубящий удар
10	Принцип и смысл «атэми», примеры применения и гармонии с техникой

6

1	Основатель айкидо, его биография, годы жизни
2	Техника Шихо-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
3	Развитие айкидо в России (история, события)
4	Техника Кайтэн-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
5	Техника Никкио. Типы атак: захват, рубящий удар.
6	Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками
7	Какие основные группы техник имеются в Айкидо
8	Страховки в айкидо – варианты и обучение
9	Техника Иrimi-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
10	Управление движением тела – таи-сабаки - принципы и способы

7

1	Значение иероглифов слова айкидо и предыстория его возникновения
2	Хара (Центр) – необходимость развития, управления, применения
3	Общее название базовой подготовки и его значение в айкидо
4	Техника Иккио. Типы атак: захват, рубящий удар.
5	Принцип и смысл «атэми», примеры применения и гармонии с техникой
6	Техника Коккью-хо
7	Боккен и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
8	Теория связи Центров и организации гармонии между партнерами
9	Принцип «небо-земля» - разъяснение
10	Техника мае-укеми, принцип и обучение

8

1	Распространение айкидо в мире, старейшие мастера и пропагандисты.
2	Додзё: атрибуты, расположение, обеспечение
3	Какие основные группы техник имеются в Айкидо
4	Дыхательная техника, смысл, задачи, принципы
5	Болевые техники, вопросы безопасности выполнения, дозирование и страховка
6	Техника Никкио. Типы атак: захват, рубящий удар
7	Танто и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
8	Захваты в айкидо – терминология, виды, способы подхода-отхода
9	Техника уширо-укеми, принцип и обучение
10	Принцип негнущихся рук - разъяснение

9

1	Основатель айкидо, его биография, годы жизни
2	Общее название базовой подготовки и его значение в айкидо
3	Техники бросков: терминология, основные из них, теория исполнения
4	Захваты в айкидо – терминология, виды, способы подхода-отхода
5	Этикет начала и окончания тренировочного занятия
6	Тачи-дори, дзё-дори
7	Техника Ирими-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
8	Способы перемещения на коленях, страховки и падения
9	Техника Санкио. Типы атак: захват, рубящий удар
10	Техники контроля: терминология, основные из них, принципы воздействия.

10

1	Распространение айкидо в мире, старейшие мастера и пропагандисты
2	Техника укеми на грудь, принцип и обучение
3	Теория связи Центров и организации гармонии между партнерами
4	Айкидо – искусство мира. Развернуть и дать объяснение
5	Дыхательная техника, смысл, задачи, принципы
6	Техника Кайтэн-наге. Типы атак: захват, рубящий удар
7	Техника Иккио. Типы атак: захват, рубящий удар
8	Дзё и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
9	Техника Коккью-хо
10	Додзё: атрибуты, расположение, обеспечение

11

1	Развитие айкидо в России (история, события)
2	Айкидо – искусство мира. Развернуть и дать объяснение.
3	Техника Коккью-наге или контроля при захватах сзади за руки.
4	Значение иероглифов слова айкидо и предыстория его возникновения
5	Страховки в айкидо – варианты и обучение
6	Танто и его роль в изучении базовых техник айкидо. Базовые принципы владения
7	Техника Шихо-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
8	Принцип негнущихся рук - разъяснение
9	Захваты в айкидо – терминология, виды, способы подхода-отхода
10	Рубящие атаки в айкидо. Терминология, смысл, качество и принципы.

12

1	Современная главная международная организация айкидо, название, руководитель, структура.
2	Развитие айкидо в России (история, события)
3	Техника Никкио. Типы атак: захват, рубящий удар.
4	Какие основные группы техник имеются в Айкидо
5	Хара (Центр) – необходимость развития, управления, применения
6	Техника Ирими-наге. Типы атак: захват, рубящий удар.
7	Танто-дори.
8	Управление движением тела – таи-сабаки - принципы и способы
9	Этикет в додзё, взаимоотношения между учениками
10	Техника мае-укеми, принцип и обучение

