

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

**«КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА «СТИЛЬ»
(ГАПОУ СО КУиС «СТИЛЬ»)**

Белинского ул., 91, Екатеринбург, 620026

телефон: 251-38-70, 256-48-45, факс: 251-38-67. E-mail: lic_style@mail.ru

ИНН 6662021300

Согласовано:

Зам директора по СПР

Кондратьева С. А.

« 31 » 08 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА. АЙКИДО»	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
6. ТЕЗАУРУС	17

Нормативно-правовую основу разработки рабочей программы составляют:

Программа «Элементы единоборства. Урал - Айкидо» создана на основе авторской программы Айкидо разработанной Борисовым Александром Владимировичем. (5 дан Айкидо, 3 дан Айки-джитсу, 2 дан Джиу-джитсу) Екатеринбург.

-Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утв. приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 №464 ред. от 15.12.2014);

-Письма министерства образования и науки Российской Федерации и ФГАУ ФИРО №12-696 «О разъяснении по формированию учебного плана ОПОП НПО и СПО» от 20.10.2012.

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Элементы единоборства. Айкидо.

Программа кружка «Элементы единоборства. Айкидо.» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по организации кружковой работы студентов ГАПОУ СО «Колледж управления и сервиса «Стиль» в целях эффективной организации работы кружков и создания условий для самореализации и социализации обучающихся в пространстве научного, технического и художественного творчества, физического, эстетического и интеллектуального развития.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Колледж управления и сервиса «Стиль».

Разработчик: Ермолаева А.А.

1.1. Область применения программы

Программа является частью дополнительного образования к профессиональным образовательным программам СПО и предназначена для студентов колледжа с 1 по 3й курс.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: Программа дополнительного образования

1.3. Цель и задачи программы – требования к результатам освоения курса

Освоение содержания учебной дополнительной дисциплины «Восточные единоборства» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

— Айкидо – Японское боевое искусство. Осваивается в процессе совместной работы с участием хотя бы одного партнёра. Если человек серьёзно начал заниматься айкидо, через некоторое время оно становится существенной составной частью всей его личности. Следовательно, оно является живым искусством. Овладевая им, человек совершенствуется, своё айкидо в себе, а айкидо совершенствует своего владельца — айкидоку. Не только во всех физических направлениях, таких как скорость, сила, ловкость и так далее. Но и в морально человеческих принципах гармонии и любви, как было и задумано основателем айкидо О-сенсеем Морихей Уэсиба.

— Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию Упражнений из Восточных единоборств, как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры и элементов самообороны;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, биомеханики, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение умениями и навыками правильной страховки при падении что обеспечит минимизацию травматизма на улицах в холодное время года на скользких улицах, при других неблагоприятных погодных условиях.

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы курса:
Программа рассчитана на один учебный год
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 120 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы, практические занятия, самостоятельная работа студентов		
№ п/п	Наименование разделов и тем.	Объем часов
1.	2.	3.
1.	Тема 1.1. Теоретическая подготовка	4
1	Философия айкидо. История образования.	2
2	Правила безопасного поведения на занятиях. Этикет.	2
2.	Тема 1.2. Физическая подготовка.	6
3	Общефизическая подготовка	2
4	Специальная физическая подготовка	4
3.	Тема 1.3. Основная техническая подготовка	52
5	Базовые стойки в айкидо	4
6	Основные перемещения в стойках	4
7	Стойка в сувари ваза (на коленях) Перемещения в стойке на коленях (Мая шико и уширо шико)	4
8	Изучение и освоение Страховок. Мая укеми в стойку. Ёко укеми — 1,2,3 варианты. Еко укеми — 4 вариант Уширо укеми в сувари ваза. Ёко укеми 1 варианты Уширо укеми в сувари ваза.	4
9	Изучение и освоение Страховок. Ёко укеми высокая страховка — 1,2,3 варианты. Джуджи гарами. Уширо	4

	укеми в стойку. Ёко гурума (колесо)	
10	Техника ударов Руками	4
11	Техника ударов Ногами	4
12	Изучение техники приёмов айкидо Катама ваза (удерживающие приемы)	12
13	Изучение техники приёмов айкидо Нагэ ваза (броски)	12
4.	Тема 1.4. Основная техническая подготовка с джо.	12
14	Изучение техники приёмов айкидо с джо.	
1.	Тема 1.5. Основная техническая подготовка с танто.	14
15	Изучение техники приёмов айкидо с танто.	
2.	Тема 1.6. Основная техническая подготовка с бокеном.	18
16	Изучение техники приёмов айкидо с бокеном.	12
17	Рандори. Вольная схватка в айкидо.	6
3.	Тема 1.7. Основная техническая подготовка ката с танто, и джо	10
18	Изучение техники ката айкидо с танто и джо.	6
19	Итоговое занятие показательные выступления.	2
		120

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа реализуется на базе учебного кабинета «Физическая культура»

Оборудование учебного кабинета:

- методический уголок;
- изобразительные пособия:
- Гимнастическая стенка – 1 шт.
- Маты гимнастические (поролоновые – 2 шт.,)
- Скамейка гимнастическая – 1 шт.
- Коврики спортивные -10 шт.
- Гимнастические палки – 5 шт.
- Скакалки – 10 шт.

Кадровое обеспечение образовательного процесса:

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе:

- преподаватель с высшим профессиональным образованием, Чёрный пояс - Первый дан айкидо.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование темы	Объем часов
1	2	3
	Тема 1.1. Теоретическая подготовка	
1	Философия айкидо. История образования. Правила безопасного поведения на занятиях. Этикет.	2/2
	Тема 1.2. Физическая подготовка.	
2	Общепфизическая подготовка	2/4
3	Специальная физическая подготовка	2/6
	Тема 1.3. Основная техническая подготовка	
4	Базовые стойки в айкидо Основные перемещения в стойках Аюми аси а) хождение с уходом с линии атаки вправо-влево б) движение передней ноги вперед, задняя нога делает полукруг, сгибая переднюю ногу. в) ёко Аюми аси	2/8
5	Кара тенкан или ирими тенкан, таи сабаки, о ирими тенкан. Ушира тенкан	2/10

	<p>а) ушира тенкан от удара шоменучи Мая тенкан</p> <p>а) мая тенкан от удара шоменучи</p>	
6	<p>Цуги аси</p> <p>а) от удара шоменучи (блок скрещенными руками)</p> <p>б) от удара шодан цки</p> <p>в) от ударов чудан, гедан цки</p> <p>Цуги аси ушира тенкан</p> <p>а) от удара шоменучи (блок скрещенными руками)</p> <p>б) от удара шодан цки</p> <p>в) от ударов чудан, гедан цки</p>	2/12
7	<p>Стойка в сувари ваза (на коленях)</p> <p>Перемещения в стойке сувари ваза на коленях.</p> <p>Сувари ваза, передвижение мая шико, уширо шико.</p> <p>Кара тенкан (от удара шоменучи)</p>	2/14
8	<p>Перемещения в стойке сувари ваза на коленях.</p> <p>Цуги аси</p> <p>а) от удара шоменучи (блок скрещенными руками)</p> <p>б) от удара шодан цки</p> <p>в) от ударов чудан, гедан цки</p> <p>Цуги аси ушира тенкан</p> <p>а) от удара шоменучи (блок скрещенными руками)</p> <p>б) от удара шодан цки</p> <p>в) от ударов чудан, гедан цки</p>	2/16
9	<p><i>Изучение и освоение Страховок. Из положения с колен</i></p> <p>Мая укеми (из сувари ваза)</p> <p>Уширо укеми (из сувари ваза в стойку)</p> <p>Мая укеми уширо укеми (из сувари ваза)</p> <p>Реотэ укеми 1, вариант</p>	2/18
10	<p><i>Изучение и освоение Страховок. Стоя.</i></p> <p>Мая укеми в стойку.</p> <p>Реоте укеми — 1 вариант</p> <p>Уширо укеми в сувари ваза.</p>	2/20
11	<p><i>Изучение и освоение Страховок. Стоя.</i></p> <p>Ёко укеми высокая страховка — 1,2,3,4 варианты. (без страховки рукой)</p> <p>Реоте укеми — 2 вариант</p>	2/22
12	<p>Изучение и освоение Страховок.</p> <p>Джуджи гарами.</p> <p>Уширо укеми в стойку.</p> <p>Ёко гурума (колесо)</p>	2/24
13	<p>Техника ударов Руками -</p> <p>Шодан цки</p> <p>Чудан цки</p>	2/26

	Гедан цки Шоменучи (ороши) Ёкоменучи (кири коми), Еко цки	
14	Дополнительная техника ударов Руками - Ёко ороши Ёко нанами (оперкот) Уракен Гяку ёкомен ороши Гяку ёкомен кирикоми Ёкомен учи ороши	2/28
15	Техника ударов Ногами Мая гери Ким гери Хиза гери Ёко гери Лау кик	2/30
<i>Изучение техники приёмов айкидо. Катама Ваза (удерживающие приёмы)</i>		
16	Иккё (уде осаэ)- 1 контроль, удерживание воздействием на локоть (вариант ура)	2/32
17	Никкё (котэ маваси)- 2 контроль, вращение предплечья (вариант ура)	2/34
18	Санкё (котэ хинари)- 3 контроль, кручение предплечья (вариант учи)	2/36
19	Ёнкё (текуби осаэ)- 4 контроль, удерживание запястья (вариант учи)	2/38
20	Гокё (уде набаси)- 5 контроль, растяжение предплечья, захват оружия (вариант ура)	2/40
<i>Изучение техники приёмов айкидо Нагэ ваза (броски)</i>		
21	Сихо нагэ- бросок на 4 стороны	2/42
22	Котэ гаёси- бросок переворотом с использованием болевого на кисть	2/44
23	Иrimi нагэ- бросок встречным ходом	2/46
24	Кайтен нагэ- бросок переворотом через спину Тэнчен нагэ- бросок «небо- земля»	2/48
25	Рандори. Вольная схватка в айкидо.	2/50
	Тема 1.4. Основная техническая подготовка с джо.	

26	Изучение техники приёмов айкидо с джо. Иккё (уде осаэ)- 1 контроль, удерживание воздействием на локоть (вариант ура) С джо. Никкё (котэ маваси)- 2 контроль, вращение предплечья (вариант ура) С джо	2/52
27	Санкё (котэ хинари)- 3 контроль, кручение предплечья (вариант учи) С джо Ёнкё (текуби осаэ)- 4 контроль, удерживание запястья (вариант учи) С джо	2/54
28	Гокё (уде набаси)- 5 контроль, растяжение предплечья, захват оружия (вариант ура) С джо	2/56
29	Сихо нагэ- бросок на 4 стороны С джо Котэ гаёси- бросок переворотом с использованием болевого на кисть С джо	2/58
30	Ирими нагэ- бросок встречным ходом С джо	2/60
31	Кайтен нагэ- бросок переворотом через спину С джо Тэнчен нагэ- бросок «небо- земля» С джо	2/62
	Тема 1.5. Основная техническая подготовка с танто.	
32	Изучение техники приёмов айкидо с танто.	2/64
33	Иккё (уде осаэ)- 1 контроль, удерживание воздействием на локоть (вариант ура) с танто.	2/66
34	Никкё (котэ маваси)- 2 контроль, вращение предплечья (вариант ура) с танто.	2/68
35	Санкё (котэ хинари)- 3 контроль, кручение предплечья (вариант учи) с танто.	2/70
36	Ёнкё (текуби осаэ)- 4 контроль, удерживание запястья (вариант учи) с танто.	2/72
37	Гокё (уде набаси)- 5 контроль, растяжение предплечья, захват оружия (вариант ура) с танто.	2/74
38	Сихо нагэ- бросок на 4 стороны с танто.	2/76
39	Котэ гаёси- бросок переворотом с использованием болевого на кисть с танто.	2/78
40	Ирими нагэ- бросок встречным ходом с танто.	2/80
41	Кайтен нагэ- бросок переворотом через спину с танто.	2/82
42	Тэнчен нагэ- бросок «небо- земля» с танто.	2/84
	Тема 1.6. Основная техническая подготовка с бокеном.	

43	Изучение техники приёмов айкидо с бокеном. Иккё (уде осаэ)- 1 контроль, удерживание воздействием на локоть (вариант ура) с бокеном.	2/86
44	Никкё (котэ маваси)- 2 контроль, вращение предплечья (вариант ура) с бокеном.	2/88
45	Санкё (котэ хинари)- 3 контроль, кручение предплечья (вариант учи) с бокеном.	2/90
46	Ёнкё (текуби осаэ)- 4 контроль, удерживание запястья (вариант учи) с бокеном.	2/92
47	Гокё (уде набаси)- 5 контроль, растяжение предплечья, захват оружия (вариант ура) с бокеном.	2/94
48	Сихо нагэ- бросок на 4 стороны с бокеном.	2/96
49	Котэ гаёси- бросок переворотом с использованием болевого на кисть с бокеном.	2/98
50	Иrimi нагэ- бросок встречным ходом с бокеном.	2/100
51	Кайтен нагэ- бросок переворотом через спину с бокеном.	2/102
52	Тэнчен нагэ- бросок «небо- земля» с бокеном.	2/104
53	Рандори. Понятие рандори, техника передвижений ухода освобождение в рандори от 2х нападающих	2/106
54	Рандори. От 2х нападающих. 5 различных приёмов от ёкомен кирикоми. В динамике.	2/108
	Тема 1.7. Основная техническая подготовка ката с танто, и джо	
55	Ката с танто на 4 счёта	2/110
56	Ката с танто на 12 счетов	2/112
57	Ката с джо на 7 счетов	2/114
58	Ката с джо на 13 счетов	2/116
59	Подготовка к показательным выступлениям.	2/118
60	Итоговое занятие показательные выступления.	2/120
Всего		120

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Алабин. – Харьков. : Основа, 1993.– 243 с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для фак. физ. культ. пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 2010. - 287 с.

3. Баженов, А.Г. История японского меча / А.Г. Баженов. – М.: Издательство «Балтика», 2001 – 141 с.

4. Барков, В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов по специальности «Физическая культура» / Под общей редакцией Фурманова. А.Г. Круталевича, М.М. - Минск 2014.

5. Боевые искусства: Китай, Япония/ Сост., пер., вступ. ст. и коммент. В. В. Малявина. - М. : Астрель : АСТ, 2002 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). - 413 с.

6. Бранд, Рольф. Айкидо : учение и техника гармоничного развития : [пер. с нем.] / Рольф Бранд. - Москва : Изд. торговый дом Гранд : Фаир-Пресс, 2005. - 312 с.

7. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 381 с.

8. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека / С.И. Гальперин. – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.

Бранд, Рольф. Айкидо : учение и техника гармоничного развития : [пер. с нем.] / Рольф Бранд. - Москва : Изд. торговый дом Гранд : Фаир-Пресс, 2005. - 312 с.

9. Максимов, Д.В., Селуянов, В.Н., Табаков, С. Е., Физическая подготовка единоборцев/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков,- Москва, 2011.- 153 с.

10. Нисио, С. Айкидо – юрису будо / С. Нисио - М.: Издательство «Эннеагон Пресс», 2011 – 208 с.

11. Редель, Бодо. Айкидо: основы, принципы, техники/ Бодо Редель; [пер. с англ. Н. В. Епанчинцевой]. - Москва : Эксмо : Наше слово, 2012. - 341

12. Сиода, Годзо. Динамика Айкид / Годзо Сиода ; [Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало]. - М. : ФАИР-Пресс : Изд.- торговый дом ГРАНД, 2002 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 376, [5] с.

13. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94,[2] с.

ТЕЗАУРУС

Ай ханми кататэ тори-захват одноименной руки уке при одноименной стойке.

Айкидо - путь духовной гармонии

Айкидока - букв. Перевод «занимающийся айкидо») — термин, обозначающий тех, кто занимается японским боевым искусством айкидо.

Аси - нога

Атеми – упреждающий (отвлекающий) удар или удар в опасное место.

Аюми аси - нормальный шаг вперед

Ваза- техника

Гедан цки - удар в нижний уровень - пах

Гяку ёкомен ороши - обратный удар в боковую часть головы

Гяку ханми кататэ тори - захват разноименной руки уке при разноименной стойке

Дан – высшие степени (соответствуют черному поясу).

Дзуно гэйко - свободный поединок без судейства и без учета очков.

Дзюи вадза – свободная техника.

Доджо - тренировочный зал

Ёко укеми - боковая страховка

Ёко цки- боковой удар кулаком

Ёкомен кири коми- режущий удар сбоку в голову

Ёкомен ороши- прямой хук или боковой удар кулаком в голову

Ёкомэн-учи — атака боковое подрезание

Зансин - осведомленность

Земпо кайтен укеми - страховка перекачиванием вперед.

Име - завершить, закончить

Иrimi - разновидность выполнения приёма. Встречный ход. «вход» вперед, нацеленный на проникновение в стойку партнера.

Иrimi нагэ - бросок на встречном движении, удерживая шею партнера.

Какакри-гэйко - короткий по времени и интенсивный поединок, в котором один из партнеров (какари) все время атакует, а другой (мото дати) только предоставляет ему возможность для атаки.

Какари - партнер, который выполняет конкретное упражнение при парной работе.

Камаэ - поза, стойка

Ката (гейко) – выполнение приемов строго по классической схеме.

Ката тори - захват за плечо

Ката тори кататэ тори - захват за плечо и рукукататэ эри тори- захват одной рукой за воротник

Ката тори монути - захват спереди за плечо одной рукой, второй – удар сверху

Катамэ ваза (осаэ ваза)- приемы на удержание

Кататэ мунэ тори - захват за грудь одной рукой/ захват за оба лацкана спереди

Кататэ тори - захват за руку, за кисть одной рукой

Котэ гаэси - бросок переворотом с использованием болевого на кисть

Кубе нагэ- бросок за шею

Кэйкоги - тренировочный костюм

Кю - «степень», «ранг» - это система обозначения уровня достижений знаний, умений. Чем ниже номер кю, тем выше уровень достижений - высшим уровнем достижений по этой классификации является 1 кю. Выше кю уже идут степени дан.

Мая укеми- страховка перекачиванием вперед

Мая-аи- правильная дистанция между партнерами

Миги- правый

Мото (дати) Партнер, часто более опытный, который при парной работе начинает или поддерживает конкретное упражнение, выполняемое другим.

Мунэ тори ёкомен кири коми - захват за грудь, за лацканы одной рукой и удар в боковую часть головы ребром руки

Мунэ цуки- удар кулаком в грудь

Нагэ ваза - бросковые приемы

Нагэ- бросок

Оби- пояс

Омоте - разновидность выполнения приёма. Внутреннее, прямое, подведение себя к началу осуществления приёма, «Атакующий наступает - вперёд!»

Оси таоси- опрокидывание толчком

Рандори- вольная практика захватов, свободный спаринг, схватка.

Ре ката тори- захват за оба плеча

Ре хидзи тори- захват обоих локтей

реоте моти - захват за кисть двумя руками

Реотэ тори- захват двумя руками за обе кисти

Реотэ эри тори- захват за воротник обеими руками

Рэй- поклон

Сёмен кири коми- режущий прямой удар ребром руки в голову

Сёмен ороши- спускающийся передний удар в голову кулаком

Сихо нагэ - бросок на 4 стороны

Соде тори екомен кири коми- режущий удар в боковую часть головы с захватом за рукав

Сокумен ирими нагэ - бросок встречным ходом

Сото- наружный, внешний

Сувари ваза – приемы в сидячем положении

Таси ваза - приемы стоя

Татами – пространство, застланное матами, и предназначенное для проведения тренировок.

Татэ- встать

Тегатана – упражнение, направленное на развитие навыков движения рук.

Тенкан – поворот на 180 градусов вокруг передней ноги, не меняя стойки.

Тори - человек защищающийся, выполняющий прием, партнер, проводящий прием; бросающий.

Укеми- страховка

Укэ – партнер, на котором проводится прием; бросаемый; ассистент.

Укэ- человек атакующий

Ундо- упражнение

Ура - вариант выполнения приёма. Перевернутый, обратный.

Ура нагэ- бросок назад

Усиро кататэ тори куби сими- захват сзади одной руки и удушение

Усиро кататэ эри тори- захват одной рукой за воротник сзади

Усиро эри тори- захват за воротник сзади

Усиро- задний, атака сзади

Ути коми гэйко - учебный поединок, в котором один из партнеров (мото дати) предоставляет другому (какари) возможность для атаки или сам атакует с целью предоставить партнеру возможность для применения защитного приема.

Учи - внутренний

Уширо - задний, назад.

Уширо укеми- страховка падением назад

Хаджиме - Команда старта, начало действия.

Хидари- левый

Хидзи тори - захват за локоть

Цки – тычэк, удар кулаком в корпус.

Цуги аси – скользящий шаг

Чудан цки - удар кулаком в живот (солнечное сплетение)

Шикко- ходьба в полном присяде.

Шодан цки – удар в голову

Шомен-учи- передний удар ребром ладони в голову сверху

Шомен-учи- передний удар ребром ладони в голову сверху «удар мечом»