

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Отдел дошкольного образования

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделом

дошкольного образования

Е.Е.Косенкова

Протокол педагогического совета

№ 3 от «1» 06. 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА  
**«Общая физическая подготовка с элементами айкидо»**

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

**Авторы-составители:**  
Мангасаров Михаил Геннадьевич,  
Косенкова Елизавета Евгеньевна,  
педагоги дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»  
Протокол № 7 от «10» июн 2014 г.

Санкт-Петербург  
2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка с элементами айкидо» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

Боевое искусство Дайто-рю Айки дзю-дзюцу зародилось в средневековой Японии. Оно являлось боевым искусством самураев и было разработано как система самозащиты воина, оставшегося в бою без оружия. Элитарность Дайто-рю Айки дзю-дзюцу подтверждается тем, что этому искусству обучались лишь знатные самураи. Система проявила себя настолько эффективно, что стала родоначальником таких популярных в наши дни систем, как Дзюдо, Карате, Айкидо, Джиу-джитсу и др. В 19 веке искусство Дайто-рю Айки дзю-дзюцу было почти утеряно в связи с появлением огнестрельного оружия, и лишь в середине 20 века стало известно благодаря своему современному «потомку»: Айкидо, разработанному японским мастером джиу-джитсу Морихеи Уесиба, решившему в послевоенные годы в опустошенной, разрушенной и униженной Японии через боевые искусства обратиться к мягкости, созвучию и гармонии в мире, где кровь, жестокость и людские раногласия, по его собственному определению, уже «хлестали через край». Его целью стало создать систему, в которой агрессия нападающего обращалась бы против него самого. Взяв за основу сохранившиеся катовые свитки системы Дайто-рю Айки дзю-дзюцу, он разработал боевое искусство, основанное на гармоничном содействии атакующим движениям противника.

Само название Айкидо переводится как: «борьба гармонии энергий». Немного позже, отдав дань «источнику» своего вдохновения, Морихеи Уесиба выделил Дайто-рю Айки дзю-дзюцу отдельный стиль в качестве боевого стиля Айкидо. В отличии от Айкидо, Дайто-рю Айки дзю-дзюцу не столь миролюбиво и включает в себя не только техники самообороны, но и нападения, и представляет собой боевую систему, включающую в себя разнообразные стили ведения рукопашного боя как без оружия, так и против вооружённого противника, а также гимнастическое владение собственным телом. Сила и красота Дайтори-дзюдзу заключена в его неограниченных возможностях: неважно, насколько противник сильнее вас – для победы над ним вам требуются лишь знания, навыки и уверенность в собственном теле.

**Актуальность программы** состоит в том, что занятия, как боевыми искусствами в общем, так и айкидо в частности, рассматриваются, как средство укрепления организма дошкольника. Они формируют мускулатуру, в корне отличающуюся от мускулатуры, развитой при помощи систем, основанных на фитнесе, поддерживают здоровый мышечный тонус, развивают осанку и координацию, придают уверенность в себе и, в тоже время, действуют успокаивающе на нервную систему ребёнка.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребёнку и, тем самым, раскрытии его природных, как физических, так и творческих возможностей при помощи изучения боевых искусств. В отличие от большинства других видов единоборств, Айкидо не подразумевает соревновательного спаринга. Благодаря этому, с одной стороны, значительно уменьшена травматичность образовательного процесса, а с другой стороны, ребенок развивает не свою агрессию, а лишь приучается к мысли о её существовании и учится адекватно на неё реагировать и решать возникающие задачи внутри себя задолго до их «обрушения».

**Новизна программы** заключается в сочетании индивидуальных и различных групповых форм организации занятий, предполагающих «погружение» ребенка в мир традиций сложного боевого искусства, гармонии движений, познания особенностей собственного

организма. На занятии обеспечивается всесторонний и внимательный подход к ребенку, позволяющий развивать его способности на более глубоком уровне, учитывая психологические и физиологические особенности. Благодаря данной форме организации занятия повышается качественный уровень результативности группового занятия.

### **Цель программы**

Создание условий для самовыражения и физической подготовки ребенка через освоение традиционных «катовых» движений, овладение навыками самообороны и укрепляющие физические упражнения.

### **Задачи**

#### **1-й год обучения**

##### ***Обучающие***

- Формировать бойцовские умения и навыки;
- Формировать умения и навыки как разговорного, так и мануального общения с одним или несколькими партнерами;
- Формировать координационные навыки;
- Расширять кругозор через знакомство с одной из самых богатых традициями культурой мира – культурой Японии;

##### ***Развивающие***

- Развивать стремление ребенка к познанию, самоконтролю;
- Развивать физические способности;
- Развивать эмоционально-волевые качества;
- Развивать координацию;

##### ***Воспитательные***

- Воспитывать активность, дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, аккуратность;
- Активизировать интерес к дальнейшим занятиям айкидо;

#### **2-й год обучения**

##### ***Обучающие***

- Продолжать формировать бойцовские умения и навыки;
- Содействовать формированию навыков мануального общения с одним или несколькими партнерами;
- Способствовать закреплению координационных навыков;
- Расширять кругозор через знакомство с различными видами боевого искусства;

##### ***Развивающие***

- Развивать координацию движений рук, ног;
- Продолжать развитие физических способностей, пластических движений детей;
- Углублять навыки пространственной ориентации;
- Развивать творческое воображение через восприятие, изучение и выполнение «катовых» упражнений;

##### ***Воспитательные***

- Воспитывать самодисциплину, самоконтроль;
- Воспитывать культуру поведения, нравственные качества;
- Способствовать социальной адаптации ребенка в условиях культурно-развивающей образовательной среды;
- Активизировать интерес к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью.

### **Возраст детей**

Данная программа рассчитана на детей 5-6 лет

### **Сроки реализации программы**

Продолжительность освоения программы - 2 года

Первый год обучения – 64 часа

Второй год обучения – 64 часа

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 мин.

### **Условия приёма детей**

Принимаются все желающие на основании предоставления медицинской справки от педиатра.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

В результате освоения программы ребенок:

- разовьет первоначальные спортивные навыки;
- разовьет первоначальные навыки общения;
- разовьет в себе ощущение пространства вокруг себя, людей в этом пространстве и их возможных движений и перемещений;
- научится правильно чувствовать жизненные ситуации и реагировать на них;
- научится правильно дышать, а также организовывать свое дыхание в процессе движения;
- освоит разнообразные приемы и техники самообороны;
- расширит кругозор в области традиций общения;
- обогатит активный и пассивный словарь;

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

В результате освоения программы ребенок:

- разовьет бойцовские навыки;
- расширит навыки общения;
- разовьет координационные навыки;
- научится двигаться координированно и осмысленно;
- научится правильно чувствовать жизненные ситуации, в том числе и конфликтные, и реагировать на них;
- углубит знания о правильном дыхании;
- освоит разнообразные приемы и техники самообороны;
- расширит кругозор в области различных видов боевого искусства;
- получит импульс к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

*Текущий контроль*

- Открытые занятия для родителей

*Промежуточный контроль*

- Показательные выступления для родителей

*Итоговый контроль*

- Участие и сдача диагностических аттестаций уровней
- Вручение соответствующих дипломов прошедшим аттестацию

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		всего
		теория	практика	
1	Организационное занятие. Вводная беседа.	0,5	0,5	1
2	Беседа о боевых искусствах	1	0	1
3	Знакомство с айкидо, традициями приветствия и общения	2	3	5
4	Элементарные бойцовские навыки	5	10	15
5	Навыки работы с партнёром	4	8	12
6	Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)	5	9	14
7	Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения	4	11	15
8	Итоговое занятие	0.5	0.5	1
	Итого	22	42	64

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Организационное занятие. Вводная беседа

##### Теория

Знакомство. Введение в программу. Ознакомление с образовательным маршрутом. Беседа по технике безопасности. Объяснение требований гигиены тела.

##### Практика

Ознакомление с образовательной средой. Показ безопасных положений тела, стилистики движений. Объяснение требований по дисциплине и вниманию, а, впоследствии, постоянное напоминание о них. Упражнения на внимание.

#### 2. Беседа о боевых искусствах

##### Теория

Знакомство ребенка с особенностями мира боевых восточных единоборств. Ознакомление с простейшими элементами движений. Объяснение причин возникновения этих движений.

#### 3. Знакомство с айкидо, традициями приветствия и общения

##### Теория

Приветствие и причины возникновения его элементов. Объяснение особенностей человеческого организма в рамках айкидо. Руки. Ноги. Суставы. Мышцы. Сухожилия.

##### Практика

Здоровьесберегающие технологии для укрепления суставов, объяснение и показ открытых (естественных) и закрытых (травмоопасных) направлений сгиба, дыхательные упражнения. Объяснение причин возникновения этих движений. Игра на координацию движений рук и ног.

#### **4. Элементарные бойцовские навыки**

##### **Теория**

Положение тела (в положении сидя и стоя), осанка, положение рук (варианты боевых стоек), положение ног.

##### **Практика**

Упражнения на закрепление вышеперечисленных элементов. Игра «Вести и следовать». Показ движений атаки и обороны, вытекающих из положения рук и ног в боевой стойке. Упражнения на закрепление движений учащимися. Показательные выступления для родителей.

#### **5. Навыки работы с партнёром**

##### **Теория**

Разделение группы на пары по желанию учащихся и их физическому соответствию друг другу, учитывая их рост, вес, комплекцию, физические возможности. Объяснение принципов работы друг с другом, постоянное наблюдение и повторное напоминание о них в течение всего учебного процесса.

##### **Практика**

Выполнение элементарных парных базовых упражнений под наблюдением педагога. Игра «Встать парой».

#### **6. Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)**

##### **Теория**

Показ «кат» педагогом. Объяснение причин траекторий движений, входящих в состав «кат».

##### **Практика**

Игра «Змея». Повторение движений учащимися. Дополнительный показ «кат» педагогом в случае необходимости.

#### **7. Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения**

##### **Теория**

Показ движений разминки, растяжки, физических и гимнастических упражнений. Объяснение их необходимости.

##### **Практика**

Игра «Вертолёт». Повторение движений учащимися. Дополнительный показ упражнений педагогом в случае необходимости. Объяснение опасностей неправильного выполнения движений (техника безопасности).

#### **8. Итоговое занятие**

Выполнение изученного материала на аттестации и показательные выступления учащихся. Вручение дипломов прошедшим аттестацию.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		всего
		теория	практика	

1	Организационное занятие.	0	1	1
2	Беседа о боевых искусствах. Просмотр видеofilьма	1	0	1
3	Развитие представлений об айкидо	0	5	5
4	Развитие бойцовских навыков	3	12	15
5	Работа с партнёром	3	9	12
6	Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)	5	9	14
7	Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения	4	11	15
8	Итоговые занятия		1	1
	Итого	16	48	64

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Организационное занятие

#### Практика

Повторное ознакомление с образовательной средой. Диагностика умений и навыков. Напоминание о безопасных положениях тела, стилистике движений. Объяснение требований по дисциплине и вниманию.

### 2. Беседа о боевых искусствах

#### Теория

Продолжение знакомства ребенка с особенностями мира боевых восточных единоборств. Повторное ознакомление с простейшими элементами движений. Напоминание о причинах возникновения этих движений. Просмотр видеofilьма.

### 3. Развитие представлений об айкидо

#### Теория

Приветствие и причины возникновения его элементов. Объяснение особенностей человеческого организма в рамках айкидо. Руки. Ноги. Суставы. Мышцы. Сухожилия.

#### Практика

Здоровьесберегающие технологии для укрепления суставов, объяснение и показ открытых (естественных) и закрытых (травмоопасных) направлений сгиба, дыхательные упражнения. Игра «Пятнашки кувырками».

### 4. Развитие бойцовских навыков

#### Теория

Напоминание о положении тела (в положении сидя и стоя), осанки, положении рук (варианты боевых стоек), положении ног.

#### Практика

Повторный показ вышеперечисленных элементов педагогом. Упражнения на закрепление движений атаки и обороны. Игра «Панды и кенгуру». Повторение движений учащимися.

### 5. Работа с партнёром

## **Теория**

Разделение группы на пары по желанию учащихся и их физическому соответствию друг другу, учитывая их рост, вес, комплекцию, физические возможности. Объяснение принципов работы друг с другом, постоянное наблюдение и повторное напоминание о них в течение всего учебного процесса.

## **Практика**

Выполнение элементарных парных базовых упражнений под наблюдением педагога. Игра «Поединок».

## **6. Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)**

### **Теория**

Набор «кат». Показ «кат» педагогом. Объяснение причин траекторий движений, входящих в состав «кат».

### **Практика**

Упражнения «Ик-кё кататедори ай ханми ура», «Сан-кё чудан цки ай ханми ура». Повторение движений учащимися. Дополнительный показ «кат» педагогом в случае необходимости. Показательные выступления для родителей.

## **7. Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения**

### **Теория**

Показ движений разминки, растяжки, физических и гимнастических упражнений. Объяснение их необходимости.

### **Практика**

Игра «Толкающие руки». Повторение движений учащимися. Дополнительный показ упражнений педагогом в случае необходимости. Беседа по технике безопасности (объяснение опасностей неправильного выполнения движений).

## **8. Итоговое занятие**

Выполнение изученного материала на аттестации. Показательные выступления учащихся. Вручение дипломов прошедшим аттестацию.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1</b>	Организационное занятие. Вводная беседа	Комбинированное занятие	Словесный (диалог, беседа) Наглядный Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски DVD. Учебный фильм по стилю Дайто-рю	Выполнение дидактического задания



2	Беседа о боевых искусствах	Комбинированное занятие	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски DVD. Видеофильм	Выполнение дидактического задания Рисунки детей
3	Знакомство с айкидо, традициями приветствия и общения	Комбинированное занятие, занятие-игра	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски CD и DVD.	Устные ответы на вопросы с использованием иллюстрированных карточек
4	Элементарные бойцовские навыки	Комбинированное занятие	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски CD и DVD.	Диагностические карты Устные ответы на вопросы с использованием иллюстрированных карточек
5	Навыки работы с партнёром	Комбинированное занятие, занятие-игра	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски DVD.	Выполнение дидактического задания Диагностические карты
6	Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)	Комбинированное занятие	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски CD и DVD. Учебный фильм по стилю Айки дзю-дзюдцу	Итоговая игра Рисунки детей

7	Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения	Комбинированное занятие	Словесный (рассказ и объяснение) Наглядный (демонстрация и акцент элементов) Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники), магнитофон, диски CD DVD.	Выполнение дидактических заданий Итоговая игра
8	Итоговые занятия	Комбинированное занятие, показательные выступления	Словесный Наглядный Практический Игровой прием	Татами, палки-боккены, зеркало, телевизор, 2 комплекта защитного вооружения юного бойца (шлемы, перчатки, нагрудники)	Открытые аттестационные занятия

### Список изучаемых «кат»

#### 1 год обучения

1. Коккю-хо моротэ дори сейза
2. Ик-кё кататедори ай ханми оммотэ
3. Ик-кё кататедори ай ханми ура
4. Сшихо-нагэ кататэ дори гиакку ханми ура
5. Ник-кё кататэ дори ай ханми ура
6. Коте-гаисши кататэ дори ай ханми ура
7. Коккю-хо кататэ дори ай ханми ура
8. Ик-кё киакасэ ай ханми оммотэ
9. Иккё киакасэ ай ханми ура
10. Ссихонагэ киакасэ гиакку ханми ура
11. Ник-кё киакасэ ай ханми ура
12. Котегаисши киакасэ ай ханми ура

#### 2 год обучения

1. Коккю-хо чудан цки ай ханми ура
2. Ик-кё чудан цки ай ханми оммотэ
3. Ик-кё чудан цки ханми ура
4. Сшихо-нагэ чудан цки гиакку ханми ура
5. Ник-кё чудан цки ай ханми ура
6. Коте-гаисши чудан цки ай ханми ура
7. Коккю-хо чудан цки ай ханми ура
8. Ик-кё чудан цки ай ханми оммотэ
9. Иккё чудан цки ай ханми ура
10. Ссихонагэ чудан цки гиакку ханми ура
11. Ник-кё чудан цки ай ханми ура
12. Котегаисши чудан цки ай ханми ура

13. Сан-кё кивасэ ай ханми ура
14. Сан-кё чудан цки ай ханми ура

### **Список литературы для педагога**

1. Бранд Рольф «Элементы Айкидо» - М., 2001;
2. Дональдсон О.Фрэд «Игры с волками по духовным и физическим принципам Айкидо» - М., 2004;
3. Икеда Хироши «Сувари ваза» - СПб., 1998;
4. Кисеёмарц Уэсиба. Лучшее айкидо. Основы. – М., 2008.
5. Морихей Уесиба (основатель Айкидо) «Высказывания» - М., 2000;
6. Морихей Уесиба «Мемуары» - М., 1996;
7. Материалы научно-практической конференции с международным участием «Одарённые дети: проблемы, перспективы, развитие». – СПб., 2013.
8. Методические комментарии к написанию образовательных программ дополнительного образования детей.- РИС ГОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2011.
9. Оуэн Джонис М. «Как избежать травмы колена» - М., 1995;
10. Петмэн Ральф «Психическое айкидо» (4-й дан Айкидо, стиль "Ямагучи", Австралия), 1999;
11. Пранин Стенли А. «Айкидо сегодня: обзор» - СПб., 1996;
12. Программы XXI века/сборник образовательных программ. – РИС ГОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2010.
13. Роубел Стэн «Айкидо для самопознания» - М.. 1997;
14. Результативность образовательного процесса в УДОД/ сборник материалов согласованного исследования..- РИС ГОУ «СПб ГДТЮ», 2008.
15. Саотомэ Мицуги «Зеркало Духа: додзё айкидо» - М.. 2000;
16. Саотомэ Мицуги «Значение обучения» - М., 2000;
17. Саотомэ Мицуги «Мусуби» - М., 2000;
18. Саотомэ Мицуги «Наблюдение» - М., 2000;
19. Саотомэ Мицуги «Процесс тренировки» - М., 2000;
20. Сиодо Годзо «Динамическое айкидо» - М., 1999;
21. Стивенс Джон «Искусство мира» - М., 1998;
22. Стивенс Джон Мисоги «Очищение тела и сознания» - М., 1998;
23. Стивенс Джон «Морихей Уесиба. Непобедимый воин» - М., 1998;
24. Сугавара Тетсутака «Как использовать каждую часть вашего тела» - М., 1997;
25. Тиссье Кристиан «Интервью» - М., 2008;
26. Хендрикс Элизабет «Равновесие, к которому нужно стремиться» - М., 2005.

### **Актуальные педагогические и методические материалы**

1. Ванина Э.В., Максимцова Т.А. Социально-педагогические измерения в дополнительном образовании: учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб АППО, 2012.
2. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования./ Материалы Всероссийской научно-практической конференции 22-25 апреля 2013 года. - РИС ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2013.
3. Методические комментарии к написанию образовательных программ дополнительного образования детей. - РИС ГОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2011.
4. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей./ Методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей». - Ярославль. ГОУ ЯО ЦДЮ ИЦ: «Пионер», 2003.

5. Оценка качества образования в УДОД: учебно-методическое пособие для специалистов учреждений дополнительного образования детей / Под редакцией Л.Р.Ситник. - РИС ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2013.
6. Программы XXI века. / Сборник авторских образовательных программ. - РИС ГОУ ЦО «СПб ГДТЮ», 2010.
7. Результативность образовательного процесса в УДОД: информационно-методический бюллетень. (Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования детей). - РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ», 2007.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Гвоздев С. Айкидо. «Айки-джитсу» - М.. 2001;
2. Тедески Марк «Искусство бросков. Практическое руководство» - М.. 2004;
3. Саотомэ Мицуги «Принципы Айкидо» - М.. 2005.
4. Фомин В. Диалог о боевых искусствах востока. – М..2004.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. [http://vkontakte.ru/video5086348\\_118877303](http://vkontakte.ru/video5086348_118877303) (Показательные выступления мастеров айкидо)
2. [http://vkontakte.ru/video5086348\\_118871305](http://vkontakte.ru/video5086348_118871305) (Учебный фильм по стилю Дайто-рю Айки дзю-дзюдцу)
3. <http://ki-moscow.narod.ru/litra/bi/aikido/aikido.htm> (Коичи Тохей Айкидо. Координация ума и тела для самозащиты (статьи, ответы на часто задаваемые вопросы))
4. <http://ki-moscow.narod.ru/litra/bi/sorevnovan.htm> (Коити Тохэй 10-й дан айкидо, основатель общества изучения Ки «Почему в Айкидо нет соревнований?») (статьи).