

11 кю (белый пояс, 1 желтая лента)

Физическая подготовка	Десять приседаний Десять кобра Десять пресс Десять подтягиваний из виса лежа Пять отжиманий
Форма стоек	Hidari hanmi kamae Migi hanmi kamae Shizenhonta Shizentai
Формы атаки	Tsuki chudan Tsuki jodan Shomen uchi Yokomen uchi Shieshi uchi
Формы захватов	Ai hammi katate dori Gyaku hammi katate dori Sode dori Kata dori
Ashi sabaki	Tsugi ashi Aumi ashi
Tai sabaki	Tenkan ashi Zenpo tenkan ashi
Tachi waza	Tai no henka Ai hammi katate dori - Ikkio (omote, ura) Gyaku hammi katate dori - Nikkyo (ura) - Sumi otoshi Kata dori - Nikkyo Jodan tsuki - Ikkio (omote, ura)

Теоретический экзамен:

1. Вид боевого искусства которым Вы занимаетесь.
2. Кто является создателем айкидо?
3. Назвать 1-й, 2-й и 3-й иероглифы.
4. Название додзё где ты занимаешься.
5. Счёт до двадцати по-японски.
6. Что такое Ai hanmi katate dori?
7. Что такое Gyaku hanmi katate dori?
8. Что такое Kata dori?
9. Что такое Tachi waza?
10. Что обозначают термины «Дан» и «Кю»? Их смысл и отличие.
11. Почему, идя на тренировку нужно снимать цепочки, серёжки, заколки, колечки и другие украшения? Почему нельзя иметь при себе на татами острых и любых других металлических предметов?
12. Кто такие Нобуёши Тамура и Ёшимитсу Ямада?
11. Что обозначают слова: шомен, рей, киритсу, тай-сабаки, татами, сейдза, Сенсей, шикко, додзё, боккен, мокутсо, онегай шимас, Уке, Наге, дзё, танто, таби, аригато, укеми?