

8 кю (белый пояс, 1 зеленая лента)

Физическая подготовка

Двадцать приседаний
Двадцать кобра
Двадцать пресс
Пятнадцать отжиманий
Двадцать подтягиваний из виса лежа

3 дыхательных упражнения
Разминка кистей рук

Формы атаки

Tsuki chudan
Tsuki jodan
Shomen uchi
Yokomen uchi
Shieshi uchi
Uraken uchi
Mae geri
Yoko geri

Формы захватов

Ai hammi katate dori
Gyaku hammi katate dori
Sode dori
Kata dori
Muna dori
Ryote dori
Katate ryote dori
Ushiro eri dori

Принципы Дзю

Ai hanmi katate dori
Gyaku hanmi katate dori

Ashi sabaki

Tsugi ashi
Aumi ashi
Suri ashi
Okuri ashi

Tai sabaki

Tenkan ashi
Zempo tenkan ashi
Koho tenkan ashi
Kokyu tenkan ho

Shikko

Mae shikko
Ushiro shikko

Ukemi

Mae ukemi
Ushiro ukemi

Tachi waza

Tai no henka

Ai hammi katate dori
- Ikkio (omote, ura)
- Irimi nage
- Guruma daoshi

Gyaku hammi katate dori
- Nikkyo (ura)
- Sumi otoshi
- Kokyu nage

Kata dori
- Nikkyo

Muna dori
- Nikkyo

RYU

Jodan tsuki
- Ikkio (omote,ura)

Shomen uchi
- Kiri otoshi
- Gokyo

Suwari waza

Ryote dori
- Kokyu ho

Теоретический экзамен:

1. Что такое АЙКИДО (понятие)?
2. Название додзё где ты занимаешься.
3. 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?
4. Правила поведения в додзё.
5. Завязывание пояса на "доги".
6. Знать наизусть программу практического экзамена.
7. Что такое Ai hammi katate dori?
8. Что такое Gyaku hammi katate dori?
9. Что такое Kata dori?
10. Что такое Jodan tsuki?
11. Что такое Shomen uchi?
12. Что такое Muna dori?
13. Что такое Uraken uchi?
14. Что такое Empi uchi?
15. Что такое Ryote dori?
16. Что такое Suwari waza?
17. Что обозначают слова: шомен, кирицу, танто, сейкен, танден, татами, сенсей, будо, субури, додзё, дзори, кокью, мокусю, будо, цуба, таби, дзори, дзё, камае, Наге, тэ, рэй, тай сабаки, Уке, омотэ, сейдза, шикко, ката, ура, боккен, вадза, аси, онегайишимас, укеми, хакама, доги, ямэ, хаджимэ, гияку, атеми?

龍
神



АЙКИДО