

5 кю (желтый пояс)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none">- Двадцать отжиманий на seiken- Пятнадцать приседаний с maegeri- Пятнадцать пресс- Пятнадцать прыжков с отмашкой- Пять ukemi с maegeri- Mae ukemi через одного <p>Ukemi:</p> <ul style="list-style-type: none">- Все виды ukemi и все возможные варианты <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tsuki (chudan, jodan)- Yokomen uchi (jodan) <hr/> <p>Tsuki chudan – Gyaku tsuki nikyo (kihon) Tsuki chudan – Kotegaeshi (kihon)</p>	<p>Tsuki (chudan):</p> <ul style="list-style-type: none">- Ikkyo- Kotegaeshi <p>Tsuki (jodan):</p> <ul style="list-style-type: none">- Ikkyo- Kotegaeshi	<p>Tai sabaki с Jo</p> <p>Манипуляции с Jo</p>	<p>Tai sabaki с мечом</p> <p>Манипуляции с мечом</p> <hr/> <p>Shiho geri</p>