

10 кю (белый пояс, 2 желтых ленты)

| | |
|------------------------------|--|
| Физическая подготовка | Пятнадцать приседаний Пятнадцать кобра Пятнадцать пресс Десять отжиманий Пятнадцать подтягиваний из виса лежа |
| Форма стоек | Hidari hanmi kamae Migi hanmi kamae Shizenhonta Shizentai |
| Формы атаки | Tsuki chudan Tsuki jodan Shomen uchi Yokomen uchi Shieshi uchi Uraken uchi |
| Формы захватов | Ai hammi katate dori Gyaku hammi katate dori Sode dori Kata dori Muna dori Ryote dori |
| Ashi sabaki | Tsugi ashi Aumi ashi |
| Tai sabaki | Tenkan ashi Zenpo tenkan ashi Koho tenkan ashi |
| Shikko | Mae shikko |
| Ukemi | Mae ukemi |
| 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) Shomen uchi - Kiri otoshi |

Теоретический экзамен:

1. Название своего додзё. Смысл названия.
2. Что такое Айкидо?
3. Что Вы знаете о Морихее Уесиба?
4. Знать наизусть программу практического экзамен.
5. Счёт до двадцати по-японски.
6. Что такое Ai hammi katate dori?
7. Что такое Gyaku hammi katate dori?
8. Что такое Kata dori?
9. Что такое Jodan tsuki?
10. Что такое Shomen uchi?
11. Что обозначают слова: шомен, рей, киритсу, тай-сабаки, татами, сейдза, Сенсей, шикко, додзё, боккен, мокутсо, онегай шимас, дзё, укеми, камае, аригато, Уке, Наге, таби, танто, атеми, сая, дзори, оби?



龍
神