

## 4 кю (красный/оранжевый пояс)

---

### Tachi waza

Katate dori  
- Ikkio (omote,ura)  
- Nikkyo (omote,ura)  
- Sankyo (omote,ura)  
- Shiho nage (omote,ura)  
- Sumi otoshi  
- Kokyu nage (3 варианта)  
- Soto kaiten nage  
- Koshi nage  
- Idekime nage  
- Irimi nage

Kata dori  
- Nikkyo (omote,ura)

Shomen uchi  
- Nikkyo (omote,ura)  
- Irimi nage

Tsuki jodan  
- Irimi nage

Tsuki chudan  
- Ikkio (omote,ura)  
- Sumi otoshi

Yokomen uchi  
- Shiho nage (omote,ura)  
- Udekime nage

Ushiro tekubi dori  
- Sankyo

Ushiro ryokata dori  
- Kotegaeshi

---

### Suwari waza

Kata dori  
- Nikkyo (omote,ura)  
- Sankyo (omote,ura)

Shomen uchi  
- Ikkio (omote,ura)  
- Nikkyo (omote,ura)  
- Sankyo (omote,ura)  
- Kotegaeshi  
- Irimi nage  
- Soto kaiten nage

Ryote dori  
- Kokyu ho

---

### Tanto dori

Tsuki chudan  
- Nikkyo  
- Kotegaeshi  
- Hijikime osae

---

## Теоретический экзамен:

1. Морихей Уэсиба - основатель Айкидо.
2. Какие виды массажа практикуются в Айкидо?
3. Пять определяющих принципов Айкидо.
4. Кто является основоположником стилей Айкидо:
  - Айкикай
  - Йосинкан
  - Томики Айкидо
  - Йосейкай Будо
  - Син син Тойцу (Ки-Айкидо)
5. Ритуал «рэйсики».
6. Хакама и её значение. Почему у хакама семь складок («дзин», «ги», «рэй», «чи», «син», «чю», «ко»).
7. Теория дуализма в восточной философии (Инь-Ян).
8. Некоторые вопросы оживления и оказания первой помощи.



龍  
神