

5 кю (желтый пояс)

Принципы Дзю	Все виды
Ashi sabaki	Все виды
Tai sabaki	Все виды
Shikko	Все виды
Ukemi	Все виды
Tachi waza	<p>Katate dori - Ikkio (omote,ura) - Nikyo (omote,ura) - Sankyo (omote,ura) - Shiho nage (omote,ura) - Soto kaiten nage</p> <p>Shomen uchi - Ikkio (omote,ura) - Irimi nage - Nikyo (omote,ura)</p> <p>Ryote dori - Tenchi nage</p> <p>Ai hanmi katate dori - Ikkio (omote,ura) - Nikkyo (omote,ura) - Sankyo (omote,ura) - Shiho nage (omote,ura) - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage</p> <p>Tsuki - Kotegaeshi</p> <p>Ushiro tekubi dori - Kotegaeshi</p> <p>Morote dori - Kokyu ho</p>
Suwari waza	<p>Ryote dori - Kokyu ho</p>

Теоретический экзамен:

1. Основные принципы подготовки духа для тренировок.
 2. На каких принципах должны строиться отношения между партнёрами?
 3. История становления Айкидо у нас в стране и в городе, основные даты в развитии.
 4. Дистанция МА:
 - ТИКА МА
 - МА АЙ
 - ТО МА
- В каких случаях и для каких целей используется каждая из этих дистанций?
5. Принципы Айкидо.
 6. Наставления к занятиям.
 7. Отношения между учителем и учеником, старшим учеником и младшим учеником.