

## 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

