

9 кю (белый пояс, 3 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 Mae geri chudan
Формы захватов	Ai hammi katate dori Gyaku hammi katate dori Sode dori Kata dori Muna dori Ryote dori Katate ryote dori
Ashi sabaki	Tsugi ashi Aumi ashi Suri ashi
Tai sabaki	Tenkan ashi Zenpo 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) Gyaku hammi katate dori - Nikkyo (ura) - Sumi otoshi Kata dori - Nikkyo Jodan tsuki - Ikkio (omote,ura) Shomen uchi - Kiri otoshi - Gokyo

Теоретический экзамен:

1. Истоки Айкидо.
2. Что означают иероглифы "АЙ" "КИ" "ДО"?
3. Знать наизусть программу практического экзамена.
4. Что такое Ai hammi katate dori?
5. Что такое Gyaku hammi katate dori?
6. Что такое Kata dori?
7. Что такое Jodan tsuki?
8. Что такое Shomen uchi?
9. Что такое Muna dori?
10. Что такое Uraken uchi?
11. Что такое Empi uchi?
12. Что обозначают слова: шомен, укеми, вадза, онегай шимас, татами, кирицу, хакама, аригато годзайимас, додзе, Сенсей, танто, дзё, мокусо, будо, рэй, камае, кокью, сейдза, тай сабаки, Наге, боккен, шикко, Уке, ямэ, таби, атеми, дзори, оби, сая, цуба?



龍
神