

10 кю (белый пояс, 2 желтых ленты)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none">- Пять отжиманий на seiken- Пять приседаний с maegeri- Десять пресс- Три прыжка с отмашкой- Три ukemi с maegeri <p>Ukemi:</p> <ul style="list-style-type: none">- вперед на руки- назад на спину- на бок <p>Ashi sabaki:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumi ashi (с мечом и джо) <p>Tai sabaki:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tenkan ashi- Zempo tenkan ashi (с мечом)	<p>Вращение ножом Манипуляция ножом</p> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none">-Tsuki chudan-Tsuki jodan	<p>Ритуал</p> <p>Варианты стоек: базовая стойка</p> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tsuki chudan- Tsuki jodan	<p>Ритуал</p> <p>Виды захвата:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gyaku te- Hon te <p>Вынимание и вкладывание меча:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kiri Otoshi <p>Манипуляции 1-2</p> <p>Одиночные субури 1-3</p> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tsuki chudan- Tsuki jodan