

## 2 кю (синий пояс)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Двадцать пять отжиманий на seiken</li> <li>- Двадцать приседаний с maegeri</li> <li>- Двадцать пресс</li> <li>- Двадцать прыжков с отмахкой</li> <li>- Семь ukemi с maegeri</li> <li>- Мае ukemi через двоих</li> </ul> <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uraken uchi</li> <li>- Ushiro geri (с разворотом)</li> </ul> <hr/> <p>Tachi waza:</p> <p>Tsuki chudan – Gokyo (kihon)</p> <p>Tsuki chudan – Hiji kime osae (kihon)</p> <p>Hammi handachi waza:</p> <p>Maegeri chudan — Ashi hineri (nikyo) (kihon)</p>	<p>Tsuki (chudan) – Gokyo</p> <p>Tsuki (jodan) – Gokyo</p> <p>Yokomen uchi – Shihonage (kihon)</p>	<p>Работа с Jo против вооружённого противника</p> <p>1. Работа против ножа tanto dori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuki chudan – Kotegaeshi</li> <li>- Tsuki jodan – Shihonage</li> <li>- Tsuki jodan – Shime</li> <li>- Tsuki jodan – Udegarami</li> <li>- Shomen uchi – Shihonage</li> </ul> <p>2. Работа против палки kumijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuki chudan – Sankaku irimi</li> <li>- Tsuki chudan – Chokusen irimi</li> <li>- Tsuki chudan – Kiri gaeshi</li> <li>- Shomen uchi – Kokyu nage</li> </ul> <p>3. Работа против меча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shomen uchi – Kokyu nage</li> <li>- Shomen uchi – Irimi nage</li> <li>- Shomen uchi – Shihonage</li> </ul>	<p>1. Противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, выполняем технические действия, не вынимая меча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ai hammi katate dori – Ikkyo</li> <li>- Ai hammi katate dori – Nikyo</li> <li>- Gyaku hammi katate dori – Sankyo</li> <li>- Gyaku hammi katate dori – Yonkyo</li> <li>- Gyaku hammi katate dori – Gokyo</li> </ul> <p>2. Противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, отпускаем рукоять меча и освободившейся рукой выполняем необходимое техническое действие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Katate ryote dori – Ikkyo</li> <li>- Katate ryote dori – Nikyo</li> <li>- Katate ryote dori – Sankyo</li> <li>- Katate ryote dori – Juji garami</li> <li>- Katate ryote dori – Irimi nage</li> </ul> <p>3. Противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, вынимая оружие из ножен, выполняем необходимое техническое действие с использованием меча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ai hammi katate dori – Ikkyo</li> <li>- Ai hammi katate dori – Nikyo</li> <li>- Ai hammi katate dori – Sankyo</li> </ul> <hr/> <p>Haru geri</p>