

2 кю (синий пояс)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Двадцать пять отжиманий на seiken - Двадцать приседаний с maegeri - Двадцать пресс - Двадцать прыжков с отмахкой - Семь ukemi с maegeri - Мае ukemi через двоих <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uraken uchi - Ushiro geri (с разворотом) <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"> - Tsuki chudan – Kotegaeshi - Tsuki jodan – Shihonage - Tsuki jodan – Shime - Tsuki jodan – Udegarami - Shomen uchi – Shihonage <p>2. Работа против палки kumijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tsuki chudan – Sankaku irimi - Tsuki chudan – Chokusen irimi - Tsuki chudan – Kiri gaeshi - Shomen uchi – Kokyu nage <p>3. Работа против меча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shomen uchi – Kokyu nage - Shomen uchi – Irimi nage - Shomen uchi – Shihonage 	<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"> - Ai hammi katate dori – Ikkyo - Ai hammi katate dori – Nikyo - Gyaku hammi katate dori – Sankyo - Gyaku hammi katate dori – Yonkyo - Gyaku hammi katate dori – Gokyo <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"> - Katate ryote dori – Ikkyo - Katate ryote dori – Nikyo - Katate ryote dori – Sankyo - Katate ryote dori – Juji garami - Katate ryote dori – Irimi nage <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"> - Ai hammi katate dori – Ikkyo - Ai hammi katate dori – Nikyo - Ai hammi katate dori – Sankyo <hr/> <p>Haru geri</p>