

4 кю (красный пояс)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none">- Двадцать отжиманий на seiken- Пятнадцать приседаний с maegeri- Пятнадцать пресс- Пятнадцать прыжков с отмашкой- Пять ukemi с maegeri- Mae ukemi через одного <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mae geri (chudan)- Shieshi uchi (jodan) <hr/> <p>Tsuki chudan – Sankyo (kihon) Tsuki chudan – Iriminage (kihon)</p>	<p>Tsuki (chudan) – Nikyo</p> <p>Tsuki (jodan) – Sankyo</p>	<p>Suburi с Jo</p>	<p>Suburi с мечом</p> <hr/> <p>Shiho geri</p>