

## Программа экзамена по айкидо на 1 кю

### **Тачи ваза**

#### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (7 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (6 ф.), кайтэн-наге (сото /2 ф./, учи /2 ф./), никё-осае (сото /2 ф./, учи /2 ф./), удэ-гарами-ёнкё-наге, тэнчин-наге (2 ф.), суми-отоши (2 ф.), коши-наге (2 ф.), айки-отоши (3 ф.), кокю-наге (2 ф.), ура-ката-ха.

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, суми-отоши, удэ-гарами, кокю-наге (2 ф.: тэ-гурума, сео-гурума).

#### **2. Ёкомэн-учи**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (6 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (5 ф.), кайтэн-наге (сото /3 ф./, учи /2 ф./), никё-осае (сото, учи), удэ-гарами-ёнкё-наге (2 ф.), тенчин-наге, суми-отоши, коши-наге (4 ф.), айки-отоши (2 ф.), кокю-наге (2 ф.), ура-ката-ха.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, котэ-гаеши, айки-отоши, шихо-коши-наге, кокю-наге (2 ф.).

#### **3. Кататэ-дори-ай-ханми**

Тэхо-доки.

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (11 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (8 ф.), кайтэн-наге (учи), никё-осае (учи), джуджи-гарами, тэнчин-наге, суми-отоши, коши-наге (2 ф.), кокю-наге, ура-ката-ха.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге, котэ-гаеши, кокю-наге.

#### **4. Кататэ-дори-гяку-ханми**

Тэхо-доки.

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, ирими-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), генке-кокю-наге (2 ф.), кайтэн-наге (сото /2 ф./, учи), никё-осае (сото, учи), джуджи-гарами, тэнчин-наге, суми-отоши, коши-наге, кокю-наге.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге (ура), ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, суми-отоши, кокю-наге.

#### **4. Рётэ-дори**

Тэхо-доки.

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (2 ф.), генке-кокю-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), кайтэн-наге (сото, учи), никё-осае (сото, учи), тэнчин-наге (2 ф.), суми-отоши (2 ф.), коши-наге, кокю-наге.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, коши-наге, кокю-наге.

### **5. Кататэ-рётэ-дори /моротэ-дори/**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге (3 ф.), удэ-кимэ-наге (2 ф.), ирими-наге (3 ф.), генке-кокю-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), кайтэн-наге (сото), джуджи-гарами (2 ф.), суми-отоши (2 ф.: рука вверху и рука внизу), коши-наге, кокю-наге (2 ф.), маэ-отоши-кокю-наге (2 ф. /по дзё сабаки/), хики-отоши-кокю-наге (2 ф. /по дзё сабаки/), кири-отоши-кокю-наге (2 ф. /по дзё сабаки/), кайтэн-отоши-кокю-наге (2 ф. /по дзё сабаки/).

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, котэ-гаеши, удэ-кимэ-наге, джуджи-гарами, кокю-наге (маэ-отоши).

### **6. Ката-дори**

Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, коши-наге, кокю-наге.

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, удэ-кимэ-наге, коши-наге, кокю-наге.

### **7. Ката-дори-мэн-учи**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге (5 ф.), ирими-наге (2 ф.), генке-кокю-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), удэ-гарами-ёнкё-наге, кайтэн-наге (2 ф.), никё-осае (учи), тэнчин-наге (2 ф.), коши-наге (3 ф.), кокю-наге (4 ф.).

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, котэ-гаеши, тэнчин-наге, коши-наге, кокю-наге.

### **8. Уширо-рётэ-дори**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, шихо-наге карами-осае, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (2 ф.), генке-кокю-наге (3 ф.), котэ-гаеши (3 ф.), кайтэн-наге (сото), ура-ката-ха, джуджи-гарами, тэнчин-наге, суми-отоши, коши-наге (3 ф.), кокю-наге (2ф.).

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, тэнчин-наге, коши-наге, кокю-наге.

### **9. Цки-чудан**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае (2ф.), гоккё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге (2 ф.), ирими-наге (2 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (2 ф.), кайтэн-наге (сото /2 ф./, учи), кайтэн-наге (2ф.), никё-осае (сото, учи), кири-отоши, коши-наге, ура-ката-ха, тэнчин-наге, удэ-гарами-ёнкё-наге, кокю-наге, эскив-канализасьён (2ф.).

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, удэ-гарами, ура-ката-ха, кири-отоши, эскив-канализасьён (ура).

### **10. Уширо-куби-шиме**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге (2ф.), удэ-кимэ-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, кайтэн-наге (сото), джуджи-гарами, суми-отоши, коши-наге, кокю-наге.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, коши-наге, кокю-наге.

### **11. Мунэ-дори**

Тэхо-доки.

Иккё (омотэ), хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, генке-кокю-наге, коте-гаеши, кайтэн-наге, кокю-наге.

### **12. Рио-ката-дори**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, ирими-наге, генке-кокю-наге, суми-отоши (2 ф.), коши-наге (2 ф.), кокю-наге (2 ф.).

### **13. Уширо-рио-ката-дори**

*Вход 1.* Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге, генке-кокю-наге, коте-гаеши, джуджи-гарами, суми-отоши, айки-отоши, коши-наге (2 ф.), кокю-наге.

*Вход 2.* Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, коте-гаеши, генке-кокю-наге, джуджи-гарами, удэ-кимэ-наге.

### **14. Рио-эри-дори**

Хиджи-кимэ-осае, ирими-наге, генке-кокю-наге, суми-отоши, кокю-наге.

### **15. Уширо-эри-дори**

Тэхо-доки (2 ф.).

Иккё (омотэ), хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, котэ-гаеши.

### **16. Уширо-хики-аки**

Тэхо-доки.

Санкё, шихо-наге, котэ-гаеши, коши-наге, кокю-наге.

### **17. Уширо-шитато-дори**

Тэхо-доки.

### **18. Маэ-гери**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (2 ф.), генке-кокю-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), удэ-гарами-ёнкё-наге (сото), кири-отоши.

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши (2 ф.), удэ-гарами-ёнкё-наге, кири-отоши.

### **19. Ёко-гери**

Ура-удэ-наге, ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, удэ-гарами-ёнкё-наге (2ф.), куби-шиме (2 ф.), кири-отоши.

*Дзюи-ваза.* Ура-удэ-наге, генке-кокю-наге, удэ-гарами-ёнкё-наге, кири-отоши, куби-шиме (удушение «мир-дружба»).

## **20. Маваши-гери**

Ура-удэ-наге, удэ-гарами-ёнкё-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге, коте-гаеши.

*Дзюи-ваза.* Шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ура-удэ-наге, кайтэн-наге (учи).

## **Ханми хантачи ваза**

### **1. Рио-ката-дори**

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, тэнсин-коши-гурума, кокю-наге.

## **Сутеми**

1. Куби-отоши-сутеми.
2. Хазу-оши-сутеми.
3. Хиджи-какэ-сутми.
4. Харитэ-сутеми.
5. Сото-ваки-тори-сутеми.
6. Удэ-тамоэ-сутеми.
7. Удэ-маки-сутеми.
8. Ката-ха-маки-сутеми.
9. Кеса-какэ-сутеми.

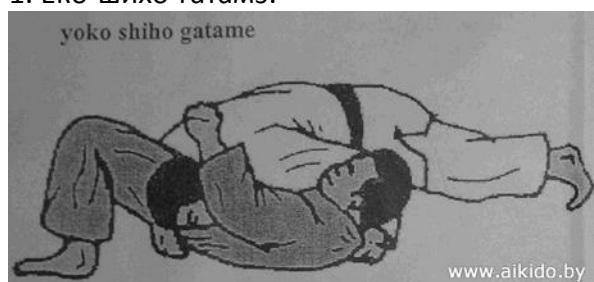
## **Базовая бросковая техника (дзюдо)**

1. Содэ-цури-коми-гоши (sode-tsuri-komi-goshi).
2. Учи-мата (uchi-mata).
3. Ханэ-гоши (hane-goshi).
4. Сукуи-наге (sukui-nage).
5. Моротэ-сеои-наге (morote-seoi-nage).
6. Сеои-отоши (seoi-otoshi).
7. Ката-гурума (kata-guruma).
8. О-сото-гари (o-soto-gari).
9. О-учи-гари (o-uchi-gari).
10. Ко-учи-гари (ko-uchi-gari).
11. Ко-сото-гари (ko-soto-gari).
12. Томое-наге (tomoe-nage).
13. Суми-гаеши (sumi-gaeshi).
14. Ура-наге (ura-nage).
15. Ёко-гурума (yoko-guruma).
16. Тани-отоши (tani-otoshi).
17. Сото-маки-коми (soto-maki-komi).
18. Яма-араши.

## Удержания /Масатоми Икэда/ (дзюдо)

1. Ёко-шихо-гатамэ (yoko-shiho-gatame).
2. Кузуре-кеса-гатаме (kuzure-kesa-gatame).
3. Кузуре-ками-шихо-гатаме (kuzure-kami-shiho-gatame).
4. Ками-шихо-гатаме (kami-shiho-gatame).
5. Уширо-кеса-гатаме (ushiro-kesa-gatame).
6. Тате-шихо-гатаме (tate-shiho-gatame).
7. Ката-гатаме (kata-gatame).
8. Кеса-гатаме /кузуре-кеса-гатаме/ (kesa-gatame /kuzure-kesa-gatame/).

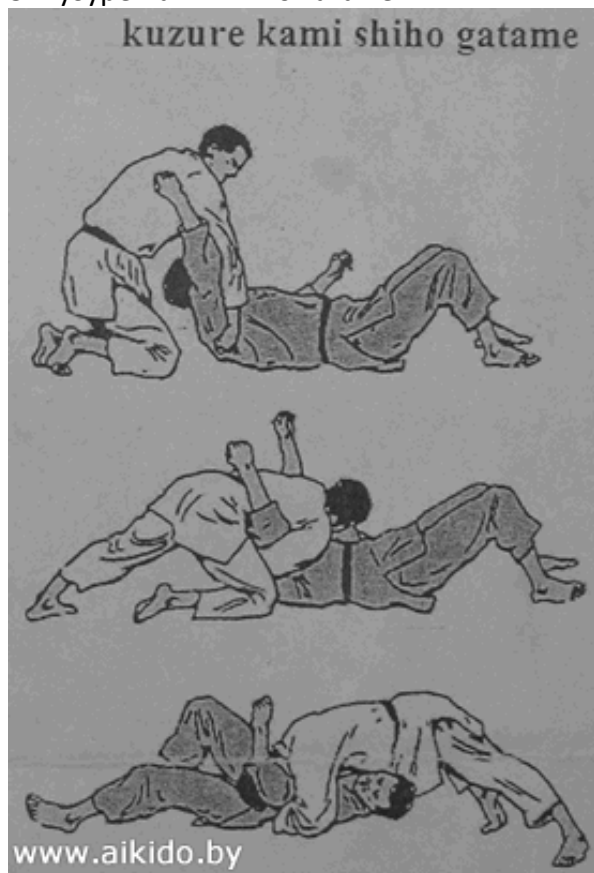
### 1. Ёко-шихо-гатамэ.



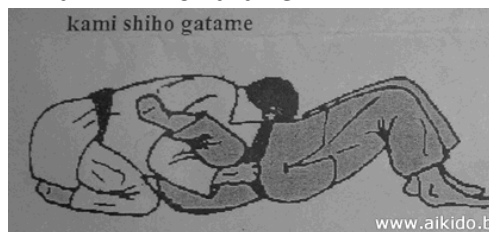
### 2. Кузуре-кеса-гатаме.



### 3. Кузуре-ками-шихо-гатаме.



### 4. Ками-шихо-гатаме.



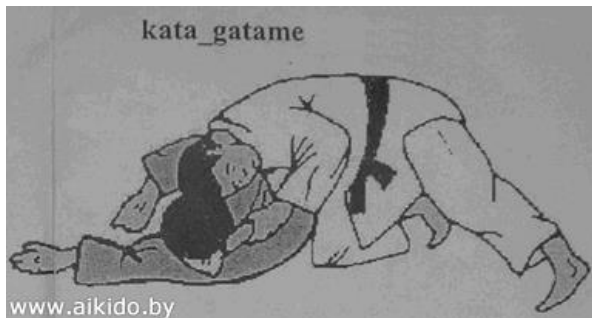
### 5. Уширо-кеса-гатаме.



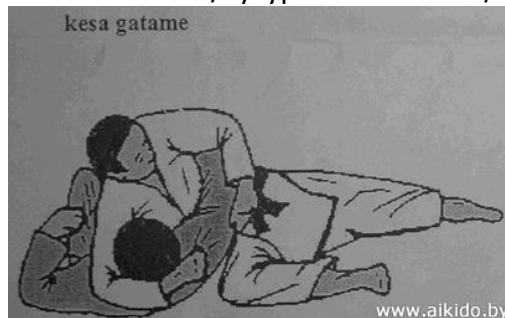
### 6. Тате-шихо-гатаме.



### 7. Ката-гатаме .



### 8. Кеса-гатаме /кузуре-кеса-гатаме/.



## Удушьяющие (дзюдо)

1. Нами-джуджи-симэ (nami-juji-jime).
2. Ката-джуджи-симэ (kata-juji-jime).
3. Гяку-джуджи-симэ (gyaku-juji-jime).
4. Хадака-симэ (hadaka-jime).
5. Ката-ха-симэ (kata-ha-jime).
6. Таваре-симэ (taware-jime).
7. Хасами-симэ (hasami-jime).
8. Окури-эри-симэ (okuri-eri-jime).

## Техники с оружием

### Танто

Танто-но-ката (ката с ножом).

### Боккен

**1. Кататэ-дори-ай-ханми, из позиции но-то**  
Удэ-кимэ-наге (айнуке), котэ-гаеши (айнуке).

**2. Работа в парах (у обоих – сэйган)**  
Иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими-наге (3 ф.), шихо-наге.

**3. Тачи-дори (отбор меча), с двумя партнерами**  
Хиджи-кимэ-осае – санкё.  
Коши-наге (на опережение) – кокю-наге (маэ-отоши).

### Дзё

**1. Одиночная работа**  
Ката с дзё на 32 движения.

### 2. Работа в парах

- Комбинация ура.
- Первое ката на 38 движений.
- Второе ката на 32 движения.
- Работа дзё-дзё.
- Хассо.
- Другие связки (любые 4 формы).

### **3. Работа в пятерках**

- Четыре базовые четверки.
- Вариант омотэ 4-3.
- Вариант ура 4-3.
- Варианты с первыми атаками 2 и 4 нападающих.

### **4. Дзё-дори (отбор дзё), с двумя партнерами**

- Шихо-гери – коши-наге.  
Кокю-наге – шихо-наге.

## **Каратэ**

### **1. Удары руками**

Гяку-цки, ои-цки.

### **2. Блоки руками**

Аги-уке, сото-уке, учи-уке, сюто-уке, гедан-бараи, гедан-уке.

### **3. Удары ногами**

Маэ-гери, ёко-гери, маваши-гери, уширо-гери, уширо-ура-маваши, ура-маваши.

## **Клуб Айкидо Мумонкан**

Официальный сайт: [www.aikido.by](http://www.aikido.by)

Первая тренировка – бесплатно. Наши телефоны:

- Минск: (+375-29) **654-1615**, (+375-29) **754-1615**;
- Витебск: (+375-29) **296-2672**;
- Новополоцк: (+375-29) **674-7623**.

