

## Программа экзамена по айкидо на 2 кю

### Тачи ваза

#### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (3 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (3 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, айки-отоши (3 ф.: маэ, уширо, гяку), кокю-наге (2 ф.: тэ-гурума, сео-гурума), ура-ката-ха.

*Дзюи-ваза.* Ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, суми-отоши, удэ-гарами, кокю-наге.

#### **2. Ёкомэн-учи**

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

*Дзюи-ваза.* Котэ-гаеши, удэ-кимэ-наге, шихо-наге, айки-отоши, шихо-коши-наге, кокю-наге.

#### **3. Кататэ-дори-ай-ханми**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, гокё, шихо-наге, удэ-кимэ-наге, ирими-наге (4 ф.), генке-кокю-наге, котэ-гаеши (4 ф.), кайтэн-наге (учи), никё-осае (учи), джуджи-гарами, тэнчин-наге, суми-отоши, коши-наге, кокю-наге, ура-ката-ха.

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

#### **4. Кататэ-дори-гяку-ханми**

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, 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.

#### **5. Рётэ-дори**

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.

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

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге (3 ф.), удэ-кимэ-наге (2 ф.), ирими-наге (2 ф.: рука вверху и рука внизу), генке-кокю-наге (2 ф.), котэ-гаеши (2 ф.), джуджи-гарами, 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.

### **7. 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.

### **8. Ката-дори-мэн-учи**

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

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

### **9. 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), никё-осае (сото), джуджи-гарами, тэнчин-наге, суми-отоши, коши-наге (2 ф.), кокю-наге (2ф.).

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

### **10. Цки-чудан**

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

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

### **11. Уширо-куби-шиме**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, хиджи-кимэ-осае, шихо-наге, 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, котэ-гаеши, генке-кокю-наге, коши-наге, кокю-наге.

### **12. Маэ-гери**

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

### **13. Ёко-гери**

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

### **14. Маваши-гери**

Ура-удэ-наге, кайтэн-наге (учи), шихо-наге, удэ-кимэ-наге.

## **Сувари ваза**

### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши.

*Дзюи-ваза.* Иккё (ура), ирими-наге, генке-кокю-наге, котэ-гаеши, удэ-гарами-ёнкё-наге.

### **2. Ёкомэн-учи**

Удэ-кимэ-наге, кайтэн-наге (сото), хиджи-кимэ-кокю-наге.

### **3. Ката-дори**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими-наге, котэ-гаеши, кокю-наге.

### **4. Рётэ-дори**

Ирими-наге, гяку-котэ-гаеши, иккё (омотэ), хиджи-кимэ-кокю-наге, кокю-хо.

## **Ханми хантачи ваза**

### **1. Кататэ-дори-гяку-ханми**

Иккё, никё, санкё, ёнкё, шихо-наге, ирими-наге, котэ-гаеши, суми-отоши.

## **Рэндзоку ваза**

### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё (омотэ) – кокю-наге,  
– суми-отоши,  
– котэ-гаеши,  
– удэ-гарами,  
– иккё-гоши,  
– никё-гоши,  
– санкё-гоши,  
– ёнкё-гоши.

Ирими-наге – ирими-наге,  
– кири-отоши,  
– уширо-ката-отоши,

- удэ-гарами,
- ката-ха-симэ.

## **2. Ёкомэн-учи**

- Шихо-наге – котэ-гаеши.
- Ирими-наге – удэ-гарами.

## **3. Кататэ-дори-ай-ханми**

- Иккё – ирими-наге (2 ф.),
- котэ-гаеши.
- Никё (ура) – котэ-гаеши.

## **4. Кататэ-дори-гяку-ханми**

- Шихо-наге (тэнкан-тэнчин) – тори-фунэ-кокю-наге,
- фурицуки-кокю-наге.
- Кайтэн-наге (учи) – кокю-наге,
- котэ-гаеши.

## **5. Кататэ-рётэ-дори**

- Маэ-отоши – кири-отоши.
- Кири-отоши – джуджи-гарами,
- удэ-кимэ-наге.
- Хики-отоши – джуджи-гарами.
- Джуджи-гарами – котэ-гаеши,
- ирими-наге,
- коши-наге.

## **6. Цки-чудан**

- Удэ-кимэ-наге – ёнкё – гяку-хиджи-кимэ-осае,
- ёнкё – ура-ката-ха.
- Санкё – санкё.
- Удэ-кимэ-наге – аси-дори-оси-таоси,
- хиджи-какэ-сутэми.
- Котэ-гаеши – никё-осае.
- Санкё – тэ-гурума-кокю-наге.

## **Каэси ваза**

### **1. Ои-цуки-дзёдан**

- Ирими-наге – удэ-гарами-никё-ура-осаэ,
- тэ-гурума-кокю-наге.
- Иккё (ура) – санкё.
- Иккё – маэ-отоши,
- маэ-отоши – иккё.
- Санкё – учи-кайтэн – хиджи-кимэ-осаэ.

### **2. Ёкомэн-учи**

- Никё (ура) – санкё.  
Шихо-наге – удэ-кимэ-наге,  
– шихо-наге,  
– иккё (2 ф.),  
– ириме-наге (2 ф.),  
– джуджи-гарами (2 ф.),  
– удэ-гарами,  
– генке-кокю-наге,  
– кокю-наге,  
– котэ-гаеши.

### **3. Цки-чудан**

- Котэ-гаеши – удэ-кимэ-наге,  
– суми-отоши,  
– кокю-наге,  
– котэ-гаеши.

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

1. О-гоши (o-goshi).
2. Коши-гурума (koshi-guruma).
3. Цури-гоши (tsuri-goshi).
4. Хараи-гоши (harai-goshi).
5. Кутики-таоши (kuchiki-taoshi).
6. Моротэ-гари (morote-gari).
7. Тай-отоши (tai-otoshi).
8. Иппон-сеои-наге (ippon-seoi-nage).
9. Хиза-гурума (hiza-guruma).

## **Техники с оружием**

### **Боккен**

#### **1. Одиночная работа**

##### ***Из позиции но-то***

Иккё /финал в сувари ваза/ (омотэ, ура); иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); санкё (ура).

##### ***Из позиции сэйган***

Никё (ура); санкё (ура); ирими-наге; котэ-гаеши.  
Шихо-гери на 8 сторон (2 ф.).

#### **2. Работа в парах (у тори – боккен, у уке – ничего)**

##### **2.1. Кататэ-дори-ай-ханми**

##### ***Из позиции но-то***

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); санкё (ура); ёнкё (ура).

##### ***Из позиции сэйган***

Никё (ура); санкё (ура); ёнкё (ура).

## **2.2. Кататэ-дори-гяху-ханми**

### ***Из позиции сэйган***

Кайтэн-наге (сото, учи).

## **2.3. Рётэ-дори**

### ***Из позиции сэйган***

Шихо-наге – джуджи-мусуби (омотэ, ура).

Шихо-наге – тэкуми-гаеши (омотэ, ура).

## **3. Работа в парах (боккен у обоих)**

### ***У тори – но-то, у уке – сэйган***

Иккё; никё; санкё; ёнкё.

### ***У обоих – сэйган***

Иккё; никё; санкё; ёнкё.

## **4. Работа в тройках (боккены у всех)**

### ***Из позиции сэйган***

Шихо-наге (2 ф.: омотэ, ура); котэ-гаеши (ирими-наге).

## **5. Тачи-дори (отбор меча)**

### ***С одним партнером***

Иккё; никё; санкё; шихо-наге; ирими-наге; генке-кокю-наге; котэ-гаеши (2 ф.).

### ***С двумя партнерами***

Шихо-наге – котэ-гаеши.

## **Дзё**

### **1. Одиночная работа**

#### ***Шесть четверок***

Хики-отоши – Маэ-отоши.

Маэ-отоши – Хики-отоши.

Хики-отоши – Хики-отоши.

Маэ-отоши – Маэ-отоши.

### **2. Работа в парах**

Ката с дзё на 38 движений.

### **3. Работа в тройках**

3 парные связки.

### **4. Работа в пятерках**

Четверки (омотэ, ура):

– непрерывно: 1→2→3→4→1.

– по парам: 1→2, 2→3, 3→4, 4→1.

### **5. Дзё сабаки**

Маэ-отоши (2 ф.); хики-отоши (2 ф.); кири-отоши (2 ф.); кайтэн-отоши (2 ф.); шихо-гери; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; кокю-наге.

### **6. Дзё-дори (отбор дзё)**

#### ***С одним партнером***

Шихо-наге; шихо-гери; удэ-кимэ-наге; котэ-гаеши; коши-наге; кокю-наге, хики-отоши.

#### ***С двумя партнерами***

Удэ-кимэ-наге – котэ-гаеши.

## **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**.

