

## Программа экзамена по айкидо на 3 кю

### Тачи ваза

#### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; хиджи-кимэ-осае; гокё; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; ирими-наге (2 ф.); котэ-гаеши (2 ф.); генке-кокю-наге; кайтэн-наге (сото); удэ-гарами-никё-осае (сото); удэ-гарами-ёнкё-наге (2 ф.); фурицуки-кокю-наге; дзанто-кокю-наге.

*Дзюи ваза.* Ирими-наге; генке-кокю-наге; котэ-гаеши; удэ-гарами-ёнкё-наге; кокю-наге.

#### **2. Ёкомэн-учи**

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

*Дзюи ваза.* Шихо-наге (омоте); удэ-кимэ-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; кокю-наге.

#### **3. Кататэ-дори-ай-ханми**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; ирими-наге (2 ф.); котэ-гаеши (2 ф.); генке-кокю-наге; джуджи-гарами; удэ-гарами-никё-осае (сото); кокю-наге.

*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; шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; тэнчин-наге; суми-отоши; кайтэн-наге (сото, учи); удэ-гарами-никё-осае (сото, учи); джуджи-гарами; коши-наге; кокю-наге.

*Дзюи ваза.* Котэ-гаеши; генке-кокю-наге; ирими-наге; суми-отоши; кокю-наге.

#### **5. Рётэ-дори**

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

*Дзюи ваза.* Шихо-наге; удэ-кимэ-наге; тэнчин-наге; суми-отоши; кокю-наге.

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

Иккё; никё; санкё; ёнкё; ирими-наге (2 ф.); котэ-гаеши (2 ф.); генке-кокю-наге (2 ф.); шихо-наге; удэ-кимэ-наге; джуджи-гарами; хиджи-кимэ-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; генке-кокю-наге; котэ-гаеши; удэ-кимэ-наге; кокю-наге.

### **7. Ката-дори**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; хиджи-кимэ-осае; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; кокю-наге.

### **8. Ката-дори-мэн-учи**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; ирими-наге (2 ф.); коте-гаеши (2 ф.); генке-кокю-наге (2 ф.); тэнчин-наге; кайтэн-наге (учи); удэ-гарами-никё-осае (учи); коши-наге; кокю-наге.

### **9. Уширо-рётэ-дори**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; хиджи-кимэ-осае; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; ирими-наге; котэ-гаеши (2 ф.); генке-кокю-наге (2 ф.); тэнчин-наге; джуджи-гарами; кайтэн-наге (сото); удэ-гарами-никё-осае (сото); нинтэн-кокю-наге.

### **10. Цки-чудан**

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

### **11. Уширо-куби-шиме**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; хиджи-кимэ-осае; шихо-наге; удэ-кимэ-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; джуджи-гарами; кайтэн-наге (сото); хиджи-кимэ-кокю-наге.

### **12. Маэ-гери**

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

### **13. Ёко-гери**

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

### **14. Маваши-гери**

Ура-удэ-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; удэ-кимэ-наге; удэ-гарами-ёнкё-наге.

## **Сувари ваза**

### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё; никё; санкё; ёнкё; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-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**

Иккё (омотэ); ирими-наге; гяку котэ-гаеши; 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.

## **Кумитачи (ката с боккеном)**

Ки-мусуби-но-тачи.

Ин-но-тачи; ни-но-тачи; сан-но-тачи; ён-но-тачи; го-но-тачи.

## **Тачи дори (отбор боккена)**

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

## **Дзё сабаки**

Шихо-гери; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; джуджи-гарами; кокю-наге; маэ-отоши; хики-отоши; кири-отоши; кайтэн-отоши.

Ката с дзё на 38 движений.

## **Клуб Айкидо Мумонкан**

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

Первая тренировка – бесплатно.

Телефон: (+375-29) **754-1615**

