

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

Первая тренировка – бесплатно. Наши телефоны:

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

