

## Программа экзамена по айкидо на 4 кю

### **Тачи ваза**

#### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё; никё; санкё; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; удэ-кимэ-наге; кайтэн-наге (сото); хиджи-кимэ-кокю-наге.

*Дзюи-ваза:* ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; удэ-кимэ-наге; хиджи-кимэ-кокю-наге.

#### **2. Ёкомэн-учи**

Иккё; никё; санкё; гоккё; шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; кайтэн-наге (учи); тэ-гурума-кокю-наге.

*Дзюи-ваза:* шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; тэ-гурума-кокю-наге.

#### **3. Кататэ-дори-ай-ханми**

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

*Дзюи-ваза:* шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге.

#### **4. Кататэ-дори-гяку-ханми**

Иккё; никё; санкё; шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; тэнчин-наге; кайтэн-наге (учи); хиджи-кимэ-кокю-наге.

*Дзюи-ваза:* ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; тэнчин-наге.

#### **5. Ката-дори**

Иккё; никё; санкё; шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; кокю-наге.

#### **6. Уширо-рётэ-дори**

Иккё; никё; санкё; шихо-наге; ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; тэнчин-наге; джуджи-гарами; кокю-наге.

#### **7. Цки-чудан**

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

#### **8. Маэ-гери**

Иккё; никё; санкё; ирими-наге; котэ-гаеши.

#### **9. Ёко-гери**

Ура-удэ-наге; куби-шима.

## **Сувари ваза**

### **1. Ои-цуки-дзёдан**

Иккё; никё; санкё; ирими-наге; котэ-гаеши.

### **2. Ката-дори**

Иккё; никё; санкё; котэ-гаеши.

### **3. Рётэ-дори**

Кокю-хо.

## **Ханми хантачи ваза**

### **1. Кататэ-дори-гяку-ханми**

Иккё; шихо-наге.

## **Клуб Айкидо Мумонкан**

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

Первая тренировка – бесплатно. Наши телефоны:

- Минск: (+375-44) **594-0941**;
- Витебск: (+375-29) **296-2672**;
- Новополоцк: (+375-29) **674-7623**.

