

## Программа экзамена по айкидо на 5 кю

### Тачи ваза

**1. Ои-цуки-дзёдан /удар кулаком в голову, стойка разноименная/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); ирими-наге; котэ-гаеши; генке-кокю-наге; кайтэн-наге; хиджи-кимэ-кокю-наге.

**2. Ёкомэн-учи /удар ребром ладони в шею, стойка одноименная/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); шихо-наге (омотэ, ура); гоккё (омотэ, ура).

**3. Кататэ-дори-ай-ханми /хват за руку, стойка одноименная/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); шихо-наге (омотэ, ура); котэ-гаеши.

**4. Кататэ-дори-гяку-ханми /хват за руку, стойка разноименная/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура); шихо-наге (омотэ, ура); котэ-гаеши.

**5. Ката-дори /хват за плечо/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура).

**6. Маэ-гери /удар ногой в живот, стойка разноименная/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура).

### Сувари ваза

**1. Ои-цуки-дзёдан /удар кулаком в голову/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура).

**2. Ката-дори /хват за плечо/**

Иккё (омотэ, ура); никё (омотэ, ура).

**3. Рётэ-дори /хват за две руки/**

Кокю-хо.

### 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**.

