

## Программа экзамена по айкидо на 6 кю

### Базовые передвижения и страховки

#### **1. Тачи ваза /передвижения в стойке/**

Тэнкан-уширо-аши; ирими-тэнкан; тэнсин-маэ-аши; тэнсин-уширо-аши; тэнкан-маэ-аши.

#### **2. Сувари ваза /передвижения на коленях/**

Маэ-сикко; уширо-сикко; тэнкан; ирими-тэнкан.

#### **3. Укеми /страховки/**

Маэ-укеми; уширо-укеми; ёко-укеми.

### Тачи ваза

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

Иккё (омотэ, ура); ирими-наге; генке-кокю-наге; котэ-гаеши.

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

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

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

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

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

Иккё (омотэ, ура).

### Сувари ваза

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

Иккё (омотэ, ура).

#### **2. 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: (+375-44) **594-0941**;
- Витебск: (+375-29) **296-2672**;
- Новополоцк: (+375-29) **674-7623**.

