

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

Первая тренировка – бесплатно. Наши телефоны:

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

