






1 кю (с 15 лет)	иккё о у	никё о у	санкё о у	ёнкё о у	гокё о у	ирими нагэ	котэ гаэши	шихо		кимэ нагэ	кокю хо	кокю нагэ	тэнчи нагэ	кайтэн нагэ		суми отоши	коши нагэ	хидзи кимэ осаэ о у	дзюдзи гарами	удэ гарами		айки		дзю вадза		
								нагэ о у	нагэ о у					сото о у	учи о у					нагэ	осаэ о у	отоши м у	отоши м у			
																									нагэ	осаэ
ТАЧИ ВАДЗА																										
Кататэ дори ай хамми																										
Кататэ дори гяку хамми																										
Шомэн учи																										
Ёкомэн учи																										
Ката дори																										
Рётэ дори																										
Моротэ дори																										
Уширо рётэ дори																										
Чудан цуки																										
Ката дори мэн учи																										
Рё ката дори																										
Уширо рё ката дори																										
Мунэ дори																										
Дзёдан цуки																										
Уширо куби симэ																										
СУВАРИ ВАДЗА																										
Шомэн учи																										
Ёкомэн учи																										
Ката дори																										
ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА																										
Кататэ дори гяку хамми																										
Шомэн учи																										
Рётэ дори																										
Уширо рё ката дори																										

Рекомендуемая учебная программа  
 Обязательная экзаменационная программа  
 Не требуется 

о - омотэ, у - ура
 м - маэ, у - уширо

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

14.12.2017