

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

1 кю (с 14 лет)

ТАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори ай хамми:** иккё, санкё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, дзию вадза
- **кататэ дори гяку хамми:** иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю нагэ, кайтэн нагэ, дзию вадза
- **шомэн учи:** иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ (сото), дзию вадза
- **ёко мэн учи:** иккё, гокё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, дзию вадза
- **ката дори:** иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо
- **рётэ дори:** иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, тэнчи нагэ, дзию вадза
- **моротэ дори:** иккё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, дзюдзи нагэ, дзию вадза
- **уширо рётэ дори:** иккё, санкё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо, кокю и удэ кимэ нагэ, дзюдзи нагэ, дзию вадза
- **чудан цки:** ирими нагэ, котэ гаэши, кайтэн нагэ (сото), дзию вадза
- **рё ката дори:** кокю нагэ, дзию вадза

СУВАРИ ВАДЗА:

- **шомэн учи:** иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- **ёко мэн учи:** иккё, гокё
- **ката дори:** иккё, никё
- **рётэ дори:** кокю хо

ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори гяку хамми:** шихо нагэ
- **шомэн учи:** иккё
- **ёко мэн учи:** иккё, гокё, шихо нагэ
- **рётэ дори:** шихо нагэ

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

18/09/2018