

АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 3 ДАН

ОРУЖИЕ И ТАНИНДЗУ ГАКЭ

ТАНТО ДОРИ:

- шомэн учи колющий, лезвием к партнёру: дзию вадза
- ёко мэн колющий, лезвием к партнёру: дзию вадза
- чудан цки, лезвием вверх: дзию вадза
- уширо эри дори - чудан цки, лезвием вниз: дзию вадза

ТАЧИ ДОРИ:

- шомэн учи: дзию вадза

ДЗЁ ДОРИ:

- чудан цки широким хватом (не сводить руки при ударе): дзию вадза

ТАНИНДЗУ ГАКЭ:

- от 3 укэ

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»
30/09/2019