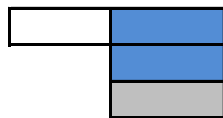


3 кю (с 12 лет)	иккё		никё		санкё		ёнкё		ирими нагэ	котэ гаэши	шихо нагэ		удэ кимэ нагэ		кокю хо	кокю нагэ	тэнчи нагэ	суми отоши	коши нагэ	дзю вадза	
	о	у	о	у	о	у	о	у			о	у	о	у							
	ТАЧИ ВАДЗА																				
Кататэ дори ай хамми	о	у	о	у	о	у	о	у			о	у			о	у					
Кататэ дори гяку хамми	о	у	о	у	о	у	о	у			о	у			о	у					
Шомэн учи	о	у	о	у	о	у	о	у			о	у			о	у					
Ёкомэн учи											о	у			о	у					
Ката дори	о	у	о	у	о	у	о	у													
Рётэ дори									о	у	о	у							о	у	
Моротэ дори																			о	у	
Уширо рётэ дори																					
Чудан цуки																					
СУВАРИ ВАДЗА																					
Шомэн учи	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у			о	у					о	у	
Ката дори	о	у	о	у	о	у	о	у					о	у					о	у	
Рётэ дори	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о	у	о
ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА																					
Кататэ дори гяку хамми											о	у							о	у	
Шомэн учи													о	у					о	у	

Рекомендуемая учебная программа

Обязательная экзаменационная программа

Не требуется



о - омотэ, у - ура

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

14.12.2017