

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

3 кю

ТАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори ай хамми:** иккё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), кокю хо
- **кататэ дори гяку хамми:** иккё (о, у), никё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), кокю хо
- **шомэн учи:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- **ёко мэн учи:** шихо нагэ (о, у), кокю хо
- **ката дори:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у)
- **рётэ дори:** ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ (о, у), тэнчи нагэ

СУВАРИ ВАДЗА:

- **шомэн учи:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у), ёнкё (о, у), ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- **ката дори:** иккё (о, у), никё (о, у)
- **рётэ дори:** кокю хо

ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори гяку хамми:** шихо нагэ (о, у)

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

14/12/2017