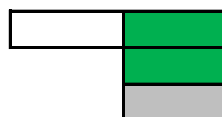


4 кю (с 10 лет)	иккё		никё		санкё		ирими нагэ	котэ гаэши	шихо нагэ		удэ кимэ нагэ		кокю хо	кокю нагэ
	о	у	о	у	о	у			о	у	о	у		
ТАЧИ ВАДЗА														
Кататэ дори ай хамми														
Кататэ дори гяку хамми														
Шомэн учи														
Ёкомэн учи														
Ката дори														
Рётэ дори														
СУВАРИ ВАДЗА														
Шомэн учи														
Ката дори														
Рётэ дори														
ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА														
Кататэ дори гяку хамми														

Рекомендуемая учебная программа
 Обязательная экзаменационная программа
 Не требуется



о - омотэ, у - ура

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

14.12.2017