

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

4 кю

ТАЙ САБАКИ И УКЭМИ:

ирими, аюми аши ирими, цуги аши ирими, окури аши ирими, уширо аши ирими-тэнкан, маэ аши ирими-тэнкан, кайтэн, сэйдза, дзаги, маэ шикко, уширо шикко, сувари вадза уширо аши ирими-тэнкан, сувари вадза маэ аши ирими-тэнкан, сувари вадза кайтэн, уширо укэми, маэ укэми, агэ укэми

ТАЧИ ВАДЗА:

- **кататэ дори ай хамми:** иккё (о, у), санкё (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), ирими нагэ, котэ гаэши
- **ёко мэн учи:** шихо нагэ (о, у)
- **ката дори:** иккё (о, у), никё (о, у), санкё (о, у)

СУВАРИ ВАДЗА:

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

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

14/12/2017