

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

5 кю (с 8 лет)

ТАЧИ ВАДЗА:

- кататэ дори ай хамми: иккё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ
- кататэ дори гяку хамми: ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ
- шомэн учи: иккё, ирими нагэ, котэ гаэши
- ката дори: иккё, никё

СУВАРИ ВАДЗА:

- шомэн учи: иккё
- рётэ дори: кокю хо

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»

30/04/2022