

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

6 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), ирими нагэ, котэ гаэши
- кататэ дори гяку хамми: ирими нагэ, котэ гаэши

СУВАРИ ВАДЗА:

- шомэн учи: иккё (о, у)
- рётэ дори: кокю хо

Союз клубов айкидо айкикай «Горюмонкай»

14/12/2017