

合氣道

AIKIDO

Программа экзаменов  
взрослые

# 6 КНО (ВЗРОСЛЫЕ)

**Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:**

Минимум 40 часов практики. 4 месяца со дня вступления.

**Что оценивается:**

**РАБОТА НОГ  
НАПРАВЛЕНИЯ «ОМОТЕ» - «УРА»**

**Подготовительные упражнения:**

**АЙКИТАЙСО  
УКЭМИ (МАЕ, УШИРО)  
ТАЙСАБАКИ  
КАТАТЕДОРИ ТЕНКАН  
КАТАТЕДОРИ ТЕНКАЙ**

## **ТАЧИВАДЗА**

<b>Вид нападения</b>	<b>Исполняемый прием</b>	<b>Тип приема</b>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Котэгаеши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Учикайтэн Санке</i>	<i>ирими</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Удекименаге</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Кокю-наге</i>	<i>мае, уширо</i>

# 5 КЮ (ВЗРОСЛЫЕ)

**Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:**

Минимум 40 часов практики. Минимум 4 месяца занятий после получения степени шестого КЮ.

**Что оценивается:**

**УХОД С ЛИНИИ АТАКИ**

**Подготовительные упражнения:**

**КОКЮ-ХО**

**ШИККО (МАЕ, УШИРО, ИРИМИ)**

**УКЕМИ (ЙОКО, УШИРО-ЙОКО, ТОБИ С КОЛЕН)**

## ТАЧИВАДЗА

<b>Вид нападения</b>	<b>Исполняемый прием</b>	<b>Тип приема</b>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>ирими</i>
<i>Катадори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори</i>	<i>Кайтен-наге</i>	<i>учи и сото</i>

# 4 КЮ (ВЗРОСЛЫЕ)

**Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:**

Минимум 40 часов практики. Минимум 4 месяца занятий после получения степени пятого КЮ.

**Что оценивается:**

**КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ОСАНКА**

**Подготовительные упражнения:**

**ТАЧИВАДЗА КОКЮ-ХО  
АЙКИ ТАЙСО, ТОБИ УКЕМИ**

## ТАЧИВАДЗА

<b>Вид нападения</b>	<b>Исполняемый прием</b>	<b>Тип приема</b>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Шихонагэ</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Удэкименаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Никкё</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Санкё</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Ёнкё</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Гокё</i>	<i>омоте и ура</i>
<i>Ёкомэнучи</i>	<i>Сокумэн Ириминаге</i>	

## СУВАРИВАДЗА

<b>Вид нападения</b>	<b>Исполняемый прием</b>	<b>Тип приема</b>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Катадори</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Шомэнучи</i>	<i>Икке</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Ириминаге</i>	<i>омотэ и ура</i>
<i>Кататэдори Айханми</i>	<i>Котэгаэши</i>	<i>омотэ и ура</i>