|  |
| --- |
| ВТОРОЙ ДАН / ЧЕРНЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум один год и 200 дней практики, после получения степени 1 ДАН |
| **Упражнения** |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Котэгаэши  |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ  |
| **Рётэ дори** | - Икке, Шихонагэ  |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Ириминагэ |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Дзю ваза |
| **Рётэ дори, Моротэ дори** | - Дзю ваза |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю хо, Кокю нагэ |
| **Ката дори мэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Гокё, Учикайтен Санке,Шихонагэ, Ириминагэ, - Котэгаэши, Кайтэннагэ, Кокю нагэ |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Гокё, - (омотэ, ура)- Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кокю нагэ  |
| **Чуданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ, Хиджикимэосаэ |
| **Дзеданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Шихонагэ, Котэгаэши |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** |
| **Рётэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши- Тэнчинагэ, Удекимэнагэ, Кайтэннагэ, Кокю-хо, Кокю нагэ, Кошинагэ  |
| **Рёката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши Кокю-хо, Кокю нагэ  |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Котэгаэши |
| **Эри дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура)  |
| **Танто дори** |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Котэгаэши, Хиджикимэосаэ, Гокё |
| **Чуданцуки** | - Котэгаэши, Хиджикимэосаэ |
| **Ушироцуки** | - Икке, Котэгаэши |
| **Футари-дори -  Футаригакэ (техника против атаки двух партнёров)** |
|  **Ни-Нин-Дори****Ни-Нин-Гакэ** | Кокю нагэ |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |