|  |
| --- |
| ТРЕТИЙ ДАН / ЧЕРНЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум два года и 300 дней практики, после получения степени 2 ДАН |
| **Упражнения** |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими (Кайтен,Тэнкан)-Сихогири, Хаппогири(Тачивадза и Суваривадза)** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кокю хо |
| **Ката дори мэн учи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю хо |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю нагэ, Кокю хо- Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Рётэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  |
| **Ката дори мэн учи** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура), Кокю хо |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Дзю ваза |
| **Рётэ дори, Моротэ дори** | - Дзю ваза |
| **Ката дори,****Ката дори мэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши- Кокю нагэ, Кокю хо |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/)**, Екомэнучи** | - Дзю ваза |
| **Чуданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Енке- Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ, Хиджикимэосаэ  |
| **Дзеданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Котэгаэши, Ириминагэ |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** |
| **Рётэ дори, Рёката дори** | - Дзю ваза |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  |
| **Эри дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Танто дори** |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/)**,** | - Котэгаэши, Хиджикимэосаэ, Гокё |
| **Чуданцуки** | - Икке, Котэгаэши, Хиджикимэосаэ |
| **Екомэнучи** | - Шихонагэ, Котэгаэши, Гокё |
| **Ушироцуки** | - Икке, Котэгаэши |
| **Дзё дори (Техника против деревянного шеста)** |
| **Цуки** | - Шихонагэ, Котэгаэши, Удекимэнагэ, Кокю нагэ, Кокю-хо |
| **Тачи дори (Техника против меча)** |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Шихонагэ, Котэгаэши, Удекимэнагэ, Кокю нагэ, Кокю хо |
| **Таниндзугакэ (техника против атаки нескольких партнёров)** |
| **Сан-Нин-Дори / Сан-Нин-Гакэ** |
| **Суваривадза** | **Рётэ дори** - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |