|  |
| --- |
| ПЕРВЫЙ КЮ / КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 100 дней практики, после получения степени 2 КЮ |
| **Упражнения** |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Сихогири, Хаппогири- Сикко** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Ката дори мэн учи** | - Нике (омотэ, ура)- Шихонагэ (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура)- Удекимэнагэ (ирими и тэнкан) |
| **Рётэ дори** | - Дзю ваза |
| **Моротэ дори** | - Удекимэнагэ (ирими и тэнкан)- Кайтэннагэ- джуджи гарами- Кокюнагэ- Дзю ваза |
| **Чуданцуки** | - Санке (омотэ, ура)- Енке (омотэ, ура)- Шихонагэ- Кокю-хо |
| **Екомэн учи** | - Енке (омотэ, ура)- Гоке- Удекимэнагэ (ирими и тэнкан)- Кокюнагэ |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** |
| **Рётэ дори** | - Енке (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ, ура)- Кокюнагэ |
| **Рёката дори** | - Нике (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Икке (омотэ, ура) - Шихонагэ (омотэ, ура) |
| **Эри дори** | - Икке (омотэ, ура)  |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке (омотэ, ура)  |
| **Рётэ дори** | - Шихонагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кайтэннагэ |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Екомэн учи** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |