|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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) | |