

## 12 кю (белый пояс, 1 красная лента)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Физическая подготовка</b> | Десять приседаний<br>Десять кобра<br>Десять пресс<br>Десять подтягиваний из виса лежа<br>Пять отжиманий                            |
| <b>Форма стоек</b>           | Hidari hanmi kamae<br>Migi hanmi kamae<br>Shizenhontai<br>Shizentai  |
| <b>Формы атаки</b>           | Tsuki chudan<br>Tsuki jodan<br>Shomen uchi<br>Yokomen uchi   |
| <b>Формы захватов</b>        | Ai hammi katate dori<br>Gyaku hammi katate dori  |
| <b>Ashi sabaki</b>           | Tsugi ashi<br>Aumi ashi  |
| <b>Tai sabaki</b>            | Tenkan ashi  |
| <b>Tachi waza</b>            | Tai no henka<br><br>Ai hammi katate dori<br>- Ikkio (omote, ura)<br><br>Gyaku hammi katate dori<br>- Nikkyo (ura)<br>- Sumi otoshi |

### Теоретический экзамен:

1. Вид боевого искусства которым Вы занимаетесь.
2. Кто является создателем айкидо?
3. Назвать 1-й, 2-й и 3-й иероглифы.
4. Название додзё где ты занимаешься.
5. Счёт до десяти по-японски.
6. Что такое Ai hanmi katate dori?
7. Что такое Gyaku hanmi katate dori?
8. Что такое Tachi waza?
9. Что обозначают термины «Дан» и «Кю»? Их смысл и отличие.
10. Почему, идя на тренировку нужно снимать цепочки, серёжки, заколки, колечки и другие украшения? Почему нельзя иметь при себе на татами острых и любых других металлических предметов?
11. Что обозначают слова: шомен, рей, онегай шимас, аригато, татами, сейдза, Сенсей, додзё, мокутсо, атеми, Уке, Наге, киритсу, тай-сабаки?