

6 кю (белый пояс, 3 зеленых ленты)

Физическая подготовка

Двадцать пять приседаний
Двадцать пять кобра
Двадцать пять пресс
Двадцать отжиманий
Двадцать пять подтягиваний из виса лежа

Формы атаки

Tsuki chudan
Tsuki jodan
Shomen uchi
Yokomen uchi
Shieshi uchi
Uraken uchi
Mae geri
Yoko geri
Ushiro geri
Mawashi geri

Формы захватов

Ai hammi katate dori
Gyaku hammi katate dori
Sode dori
Kata dori
Muna dori
Ryote dori
Katate ryote dori
Ushiro eri dori
Rio kata dori
Ushiro rio kata dori
Ushiro tekubi dori

Принципы Дзю

Ryote dori
Ushiro ryote dori
Muna dori
Rio katate dori (Morote dori)

Ashi sabaki

Tsugi ashi
Aumi ashi
Suri ashi
Okuri ashi

Tai sabaki

Tenkan ashi
Zenko tenkan ashi
Koho tenkan ashi
Kokyu tenkan ho
Kokyu no henka
Yoko tenkan (270°)
Ushiro tenkan (360°)

Shikko

Mae shikko
Ushiro shikko
Irimi tenkan shikko

Ukemi

Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi
Mae yoko ukemi
Ushiro yoko ukemi
Ushiro mae yoko ukemi

Tachi waza

Tai no henka

Ai hammi katate dori
- Ikkio (omote, ura)
- Nnikkyo (omote, ura)
- Sankyō (omote, ura)
- Shiho nage (omote, ura)
- Irimi nage
- Udekime nage
- Kokyu nage
- Kotegaeshi

Gyaku hammi katate dori
- Shiho nage (omote, ura)
- Uchi kaiten nage

Ryote dori
- Tenchi nage

Shomen uchi
- Kotegaeshi
- Irimi nage

Suwari waza

Ryote dori
- Kokyu ho

Теоретический экзамен:

1. Что обозначают и чем отличаются термины "До" и "Джитсу"?
2. Рассказать о жизни О` Сенсея (дата рождения, дата смерти, где жил, почему его называют О Сенсей).
3. Какова цель Айкидо?
4. Иметь общее представление о том кто такие:
 - Кисомару Уэсиба
 - Моритеру Уэсиба
 - Нобуёши Тамура
 - Ёшимитсу Ямада
5. Что обозначают три иероглифа "АЙ" "КИ" "ДО"?
6. Роль и значение Кокью?
7. Какие стили Айкидо Вы знаете.
8. Основные правила поведения в додзё.
9. Название своего додзё. Смысл названия.
10. Что Вы знаете о Хомбу Додзё?
11. Морихей Уэсиба о важности учёбы.
12. Что такое Ai hammi katate dori?
13. Что такое Gyaku hammi katate dori?
14. Что такое Kata dori?
15. Что такое Jodan tsuki?
16. Что такое Shomen uchi?
17. Что такое Muna dori?
18. Что такое Uraken uchi?
19. Что такое Empi uchi?
20. Что такое Ryote dori?
21. Что такое Suwari waza?
22. Что такое Hanmi handachi waza?
23. Что обозначают слова: сейкен, шомен, кирицу, танто, субури, дзори, тэ, омотэ, ура, онегайишимас, аригато, годзайимас, татами, додзё, дзё, рэй, сейдза, боккен, укеми, Сенсей, мокусо, камае, тай сабаки, шикко, вадза, хакама, будо, кокью, Нэге, Уке, ката, аси, доги, чудан, дзёдан, гедан, тенкан, Сэмпай, дзёсэки, симосэки, камидза, симодза, ёкомен, усиро, мае, сатори, рю, рицурей, коси, тэгатана, Учидэси, рандори, Юданся?