

## 7 кю (белый пояс, 2 зеленых ленты)

---

### Физическая подготовка

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

---

### Формы атаки

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

---

### 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

---

### Shikko

Mae shikko  
Ushiro shikko

---

### Ukemi

Mae ukemi  
Ushiro ukemi

---

### Tachi waza

Tai no henka

Ai hammi katate dori  
- Ikkio (omote, ura)  
- Nnikkyo (omote,ura)  
- Shiho nage (omote,ura)  
- Irimi nage  
- Udekime nage  
- Guruma daoshi

Gyaku hammi katate dori  
- Nikkyo (ura)  
- Sumi otoshi  
- Kokyu nage  
- Uchi kaiten nage

Kata dori  
- Nikkyo

Muna dori  
- Nikkyo

Ryote dori  
- Tenchi nage  
- Kote gaeshi

Jodan tsuki  
- Ikkio (omote,ura)

Shomen uchi  
- Kiri otoshi  
- Gokyo

---

### Suwari waza

Ryote dori  
- Kokyu ho

---

### Теоретический экзамен:

1. Кто такой О`Sensei? Как его звали? Каков его вклад в развитие БУДО?
2. Что такое АЙКИДО и что общего у него с другими единоборствами?
3. Кто такие Нобуёши Тамура и Ёшимитсу Ямада?
4. Название додзё где ты занимаешься.
5. 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?
6. Счёт до двадцати по-японски.
7. Знать наизусть программу практического экзамена.
8. Что такое Ai hammi katate dori?
9. Что такое Gyaku hammi katate dori?
10. Что такое Kata dori?
11. Что такое Jodan tsuki?
12. Что такое Shomen uchi?
13. Что такое Muna dori?
14. Что такое Uraken uchi?
15. Что такое Empi uchi?
16. Что такое Ryote dori?
17. Что такое Suwari waza?
18. Что такое Hanmi handachi waza?
19. Что обозначают слова: боккен, укеми, Сенсей, мокусо, камае, тай сабаки, шикко, вадза, хакама, будо, кокью, Наге, Уке, ката, аси, доги, чудан, дзёдан, гедан, тенкан, ирими, хара, танден, дзарэй, дзадзен, катана, атеми, Сэмпай, шомен, субури, тэ, дзори, омоте, ура, ямэ, кирицу, татами, додзё, дзё, рей, сейдза, хаджимэ, танто, гьяку, сейкен, таби, дзори, цуба, уракен, оби?