

## 1 кю (коричневый пояс)

<b>Aikijujutsu</b>	<b>Tanto dori</b>	<b>Jo dori</b>
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тридцать отжиманий на seiken</li> <li>- Двадцать пять приседаний с maegeri</li> <li>- Тридцать пресс</li> <li>- Тридцать прыжков с отмахкой</li> <li>- Десять ukemi с maegeri</li> <li>- Мае ukemi через двоих</li> </ul> <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mawashi geri (gedan)</li> <li>- Ushiro geri (с подбивом)</li> </ul> <hr/> <p>Tachi waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tsuki chudan – Ikkyo (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Nikyo (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Sankyo (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Yonkyo (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Gokyo (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Hiji kime osae (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Iriminage (kihon)</li> <li>Tsuki chudan – Kotegaeshi (kihon)</li> <li>Maegeri chudan – Ashi hineri (kihon)</li> </ul> <p>Hammi handachi waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maegeri chudan – Ashi hineri (kihon)</li> </ul>	<p>Tsuki (chudan) – Gokyo</p> <p>Tsuki (jodan) – Gokyo</p> <p>Yokomen uchi – Iriminage</p> <p>Shomen uchi – Iriminage</p> <hr/> <p>Обезоруживание – tanto dori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yokomen uchi – Shiho nage (kihon)</li> </ul>	<p>Работа без оружия против противника, вооружённого Jo</p> <p>1. Внешний вход: (исходное положение - hidari kamae)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuki chudan – Kokyu ho</li> <li>- Tsuki chudan – Juji nage</li> <li>- Tsuki chudan – Kokyu nage</li> <li>- Tsuki chudan – Udekime nage</li> <li>- Tsuki chudan – Ikkyo</li> <li>- Tsuki chudan – Sankyo</li> <li>- Tsuki chudan – Kokyu nage jodan</li> <li>- Tsuki chudan – Kote gaeshi</li> <li>- Tsuki chudan – Hiji kime osae</li> <li>- Tsuki chudan – Irimi nage</li> </ul> <p>2. Внутренний вход: (исходное положение - migi kamae)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuki chudan – Irimi nage</li> <li>- Tsuki chudan – Shiho nage</li> <li>- Tsuki chudan – Juji nage</li> <li>- Tsuki chudan – Kokyu nage</li> <li>- Tsuki chudan – Kokyu nage jodan</li> </ul>
<b>Tachi dori</b>	<b>Jojutsu</b>	<b>Kenjutsu</b>
<p>Работа без оружия против противника, вооружённого мечом</p> <p>1. Внешний вход:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shomen uchi – Chokusen</li> <li>- Shomen uchi – Udekime nage</li> <li>- Shomen uchi – Kokyu nage</li> <li>- Shomen uchi – Ikkyo</li> <li>- Shomen uchi – Gokyo</li> <li>- Shomen uchi – Irimi nage</li> </ul> <p>2. Внутренний вход:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shomen uchi – Kokyu nage</li> <li>- Shomen uchi – Irimi nage</li> <li>- Shomen uchi – Sankyo</li> <li>- Shomen uchi – Shiho nage</li> </ul> <hr/> <p>Обезоруживание – tachi dori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yokomen uchi – Shiho nage (kihon)</li> </ul>	<p>Kata Jo</p>	<p>Aiki ken:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sankaku Irimi</li> <li>2. Chokusen Irimi</li> <li>3. Kiri Gaeshi</li> <li>4. Irimi-Tenkan</li> <li>5. Tenkan Irimi</li> <li>6. Uke Gaeshi</li> <li>7. Shiho Giri</li> <li>8. Kote Gaeshi</li> <li>9. Gedan irimi</li> <li>10. Irimi jodan</li> <li>11. Tsuba Zeriai</li> <li>12. Kiri Otoshi</li> </ol>