

### 3 кю (зеленый пояс)

Aikijujutsu	Tanto dori	Jojutsu	Kenjutsu
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Двадцать пять отжиманий на seiken</li> <li>- Двадцать приседаний с maegeri</li> <li>- Двадцать пресс</li> <li>- Двадцать прыжков с отмашкой</li> <li>- Семь ukemi с maegeri</li> <li>- Mae ukemi через двоих</li> </ul> <p>Основные виды ударной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mae geri (jodan)</li> <li>- Empi uchi (chudan)</li> </ul> <hr/> <p>Tsuki chudan - Yonkyo (kihon)            Tsuki chudan - Hiji kime osae (kihon)            Maegeri chudan - Ashi hineri (kihon)</p>	<p>Tsuki (chudan):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiji kime osae</li> </ul> <p>Yokomen uchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shihonage (kihon)</li> <li>- Iriminage</li> </ul>	<p>Jo nage waza</p> <p>Три фазы работы с использованием Jo</p> <p>1. Противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам воспользоваться Jo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Katate dori - Ikkyo</li> <li>- Katate dori - Nikyo</li> <li>- Katate dori - Sankyo</li> <li>- Katate ryote dori - Ikkyo</li> <li>- Katate ryote dori - Nikyo</li> <li>- Katate ryote dori - Sankyo</li> </ul> <p>2. Вы сами провоцируете определённые действия своего противника, выгодные вам, и выполняете:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikkyo</li> <li>- Nikyo</li> <li>- Irimi nage</li> <li>- Kokyu nage</li> <li>- Shiho nage</li> <li>- Juji nage</li> <li>- Ashi barai</li> </ul> <p>3. Противник атакует вас, не выполняя захватов оружия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ai hammi katate dori - Kokyunage</li> <li>- Ai hammi katate dori - Shime</li> <li>- Tsuki jodan - Ikkyo</li> <li>- Tsuki jodan - Udegarami</li> <li>- Tsuki jodan - Shime</li> </ul>	<p>Работа с мечом против вооружённого противника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shomen uchi - Tsuki (chudan)</li> <li>- Shomen uchi - Ki ri tsuki</li> <li>- Shomen uchi - Ki ri sage</li> <li>- Shomen uchi - Ki ri age</li> <li>- Shomen uchi - 2 suburi</li> <li>- Shomen uchi - 3 suburi</li> <li>- Shomen uchi - 5 suburi</li> <li>- Tsuki (chudan) - Ki ri sage</li> <li>- Tsuki (chudan) - Iriminage</li> </ul> <hr/> <p>Shiho geri</p>