

## 7 кю (белый пояс, 2 зеленых ленты)

<b>Aikijujutsu</b>	<b>Tanto dori</b>	<b>Jojutsu</b>	<b>Kenjutsu</b>
<p>Физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Двадцать отжиманий на seiken</li><li>- Десять приседаний с maegeri</li><li>- Двадцать пять пресс</li><li>- Семь прыжков с отмашкой</li><li>- Пять ukemi с maegeri</li><li>- Мае ukemi через одного</li></ul> <p>Ukemi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Все виды ukemi и все возможные варианты</li></ul> <p>Ashi sabaki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Okuri ashi</li></ul> <p>Tai sabaki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tenkan ashi</li><li>- Koho tenkan ashi</li><li>- Yoko tenkan</li><li>- Ushiro tenkan</li><li>- Zenpo tenkan ashi</li><li>- Kokyu tenkan ho</li><li>- Kokyu no henka</li></ul> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Oi tsuki jodan</li><li>- Gyaku tsuki jodan</li></ul>	<p>Секушие удары сверху и снизу под 45 градусов</p>	<p>Варианты стоек:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Второе промежуточное положение</li></ul> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Shomen uchi</li><li>- Yokomen uchi</li><li>- Tsuki (chudan, jodan)</li><li>- Suihei ushi</li></ul> <p>(с элементами Ashi sabaki - Aumi ashi, Tsugi ashi)</p> <p>Манипуляции 7-10</p>	<p>Вынимание и вкладывание меча:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Гьяку кеса гири</li><li>- Цки</li></ul> <p>- Чибури 2-ый вариант</p> <p>Манипуляции 7-8</p> <p>Одиночные субури 10-12</p> <p>Форма атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Shomen uchi</li><li>- Yokomen uchi</li><li>- Tsuki (chudan, jodan)</li></ul> <p>(с элементами Ashi sabaki - Aumi ashi, Tsugi ashi)</p>