



**3 кyu:***не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 4 кю.*

<p><b>tachi waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi</p> <p>ryote dori - tenchi nage - shiho nage (omote,ura) - koshi nage</p>	<p>tsuki - irimi nage - kote gaeshi</p> <p><b>suwari waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)</p> <p>ryote dori - kokyu ho</p>
---	--

**2 кyu:***не менее 3 месяцев или 50 часов занятий после 3 кю.*

<p><b>tachi waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - soto kaiten nage</p> <p>katate dori - shiho nage (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage - jiyu waza</p> <p>kata dori - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)</p> <p>ryote dori - tenchi nage (omote,ura)</p>	<p>- koshi nage - juji garami - kokyu nage (3 варианта)</p> <p>tsuki - irimi nage - kote gaeshi</p> <p><b>hanmi handachi waza</b> katate dori - shiho nage (omote,ura)</p> <p><b>suwari waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)</p> <p>kata dori - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)</p> <p>ryote dori - kokyu ho</p>
--	--

**1kyu:***не менее 5 месяцев или 80 часов занятий после 2 кю.*

<p><b>tachi waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage (uchi,soto)</p> <p>yokomen uchi - ikkyo (omote,ura)</p> <p><b>tachi waza</b> shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage (uchi,soto)</p> <p>yokomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)</p>	<p>- koshi nage - juji garami - kokyu ho</p> <p>morote dori - jiyu waza</p> <p>tsuki - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage (uchi,soto)</p> <p>ushiro ryote dori - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura) - koshi nage - juji garami</p> <p><b>hanmi handachi waza</b> katate dori - ikkyo (omote,ura) - shiho nage (omote,ura) - kote gaeshi</p> <p>ryote dori - shiho nage (omote,ura)</p> <p><b>suwari waza</b></p>
---	---

katate dori	- gokyo - shiho nage (omote,ura) - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage (uchi,soto) - kokyu ho	shomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)
kata dori	- ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)	yokomen uchi - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)
ryote dori (omote,ura)	- tenchi nage  - shiho nage (omote,ura)	kata dori - ikkyo (omote,ura) - nikyo (omote,ura) - sankyo (omote,ura) - yonkyo (omote,ura)  ryote dori - kokyu ho

### **1 Dan:**

*не менее 12 месяцев занятий после 1 кю.*

**МИНИМАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ**

**СТЕПЕНЕЙ ОТ “ SHODAN ” ДО “ YODAN ”.**

### **1.СМЫСЛ И УРОВЕНЬ ДАНОВ**

#### **SHODAN**

ШО является началом, это то что начинает.

Тело наконец достигло уровня, при котором оно пытается ответить на команды и воспроизводить технические формы. Начинает улавливать смутную идею (смысл) того, что собой представляет АЙКИДО. Необходимо стараться исполнять приёмы, если это необходимо, медленно но с максимальной точностью и аккуратностью!

#### **NIDAN**

К работе первого дана добавляют скорость и силу (мощь) в то время, как проявляют максимальную психическую устойчивость. Это выражается у практикующего ощущением того, что он прогрессирует. Жюри должно почувствовать этот процесс, отмечая хорошую форму и ориентацию работы.

#### **SANDAN**

Это начало понимания КОКЮУ РИОКУ . Вхождение в духовные параметры АЙКИДО. Начинают себя проявлять изящество, точность и эффективность техники. Становится возможным обучать начинающих.

#### **YODAN**

На этом уровне, продвинутом в техническом плане, начинают различать (смутно видеть) принципы, которые определяют технические приёмы.

Становится возможным замещать от случая к случаю преподавателя.

## 2. НЕОБХОДИМЫЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ДАН.

- SHISEI - поза, положение тела
- KAMAЕ - стойка
- KIRYOKU - жизненная сила, энергия
- SEISHIN JOTAI - психическое состояние
- METSUKЕ - взгляд - физический и психический
- MA AI - пространство-время, дистанция
- ARUKIKATA - передвижения, походка, ходьба
- TAI SABAКИ - перемещения
- KOKYU - дыхание
- KOKYU RYOKU - координация физической силы и ритма дыхания
- SOKUDO - скорость
- KO RYOKU - эффективность
- REIGISAHO - этикет
- NICHJO NO TAIDO - позиция в повседневной жизни

## 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ПО ВЗОИМОПОЛОЖЕНИЮ ПАРТНЁРОВ (SHISEI)

### - SUWARI WAZA:

техника, когда партнёры находятся на коленях в позиции **seiza**

### - HANMIHANDACHI WAZA:

техника, когда один партнёр находится в положении **seiza**, а другой в стойке

### - TACHI WAZA:

техника выполняемая стоя.

#### 4.КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

**NAGE WAZA:** техника бросков

**KATAME WAZA:** техника захватов, контролей, иммобилизаций

**NAGEKATAME WAZA:** техника бросков с последующей иммобилизацией

#### 5.КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ В СТРАТЕГИИ

- Практика без партнёра
- Практика с одним партнёром
- Практика с несколькими партнёрами
- Практика с оружием против невооружённого противника
- Практика невооружённого против вооружённого противника
- Практика с оружием

#### 6.ФОРМЫ АТАК

1- aihanmi katate dori 2- katate dori (gyakuhanmi katate dori) 3- kata dori 4- sode dori 5- muna dori 6- ryote dori 7- ryokata dori 8- ryosode dori 9- shomen uchi 10- yokomen uchi 11- kata dori shomen uchi (kata dori men uchi) 12- muna dori men uchi 13- tsuki:	- chudan tsuki - jodan tsuki 14- keri (mae geri) 1 -mae eri dori kubishime 0 - ushiro eri dori 1 - ushiro ryote dori 2 - ushiro ryosode dori 3 - ushiro ryohiji dori 4 - ushiro katate dori kubishime 5 - ushiro eri dori men uchi 6 - hagaijime jiyugi : свободная техника futari dori : два нападающих sannin dori : три нападающих taninzu gake : много нападающих buki waza : атаки с оружием
--	--

#### 7.НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИК

<b><u>A.NAGE WAZA</u></b> IRIMI NAGE SHIHO NAGE KAITEN NAGE uchi kaiten nage	AIKI NAGE <b><u>B.KATAME WAZA</u></b> IKKYO NIKYO SANKYO
--	--

	<p style="text-align: center;">soto kaiten nage</p> <p>TENCHI NAGE KOSHI NAGE USHIRO KIRIOTOSHI UDEKIME NAGE AIKIOTOSHI SUMIOTOSHI KOKYU NAGE</p>	<p>YONKYO GOKYO HIJIKIMEOSAE JUJIGARAMI <b>C.NAGEKATAME WAZA</b> KOTEGAESHI IRIMI NAGE, SHIHO NAGE, KAITEN NAGE, KOSHI NAGE если эти техники заканчиваются контролями</p>
--	---	---

**ТЕХНИКА ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА 1 ДАН**

	<p><u>A - SUWARI WAZA</u></p> <p>1. SHOMEN UCHI <b>IKKYO</b>  <b>NIKYO</b>  <b>SANKYO</b>  <b>YONKYO</b>  <b>GOKYO</b>  <b>IRIMI NAGE</b>  <b>KOTEGAESHI</b></p> <p>2. KATA DORI <b>IKKYO</b>  <b>NIKYO</b>  <b>SANKYO</b>  <b>YONKYO</b>  <b>IRIMI NAGE</b></p> <p>3. YOKOMEN UCHI <b>IKKYO</b>  <b>NIKYO</b>  <b>SANKYO</b>  <b>YONKYO</b>  <b>GOKYO</b>  <b>IRIMI NAGE</b>  <b>KOTEGAESHI</b></p> <p>4. RYOTE DORI <b>KOKYU HO</b></p>	
--	---	--