

Программа Айкидо Шудокаан России

(2016)

2-й Кю (Коричневый пояс)

- | | |
|---|--|
| 1. Миги Ханми но Камае | 17. Уширо Рётэ Мочи – Санкаджо Осае Ичи + Ни |
| 2. Хидари Ханми но Камае | 18. Шомен Учи – Ёнкаджо Осае Ичи + Ни |
| 3. Укеми Ката | 19. Ёкомен Учи – Ёнкаджо Осае Ичи + Ни |
| 4. Тайно Хенко Ичи + Ни (+ с партнёром) | 20. Кататэ Мочи – Сокумен Ириминаге Ичи + Ни |
| 5. Хирики Но Ёссей Ичи + Ни (+ с партнёром) | 21. Ката Мочи – Сокумен Ириминаге Ичи + Ни |
| 6. Сумацу Доса Ичи + Ни (+ с партнёром) | 22. Шомен Учи – Шомен Ириминаге Ичи + Ни |
| 7. Кататэ Мочи – Шихонаге Ичи + Ни | 23. Ёкомен Учи – Шомен Ириминаге Ичи + Ни |
| 8. Рётэ Мочи – Шихонаге Ичи + Ни | 24. Шомен Учи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 9. Ёкомен Учи – Шихонаге Ичи + Ни | 25. Муне Мочи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 10. Шомен Учи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 26. Ёкомен Учи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 11. Ёкомен Учи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 27. Ката Мочи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 12. Ката Мочи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 28. Шомен Учи – Котегаеши Ичи + Ни |
| 13. Кататэ Мочи – Никкаджо Осае Ичи + Ни | 29. Ёкомен Учи – Котегаеши Ичи + Ни |
| 14. Ката Мочи – Никкаджо Осае Ичи + Ни | 30. Рётэ Мочи – Тенчинаге Ичи |
| 15. Шомен Учи – Санкаджо Осае Ичи + Ни | 31. <u>Сувари Ваза</u> : Рёте Мочи – Кокью Хо Ичи + Ни |
| 16. Ёкомен Учи – Санкаджо Осае Ичи + Ни | |

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Иппон Ме Кумитэ | 1. Шомен Цуки Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 2. Нихон Ме Кумитэ | 2. Шомен Учи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 3. Санбон Ме Кумитэ | 3. Кататэ Ая Мочи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 4. Ёнхон Ме Кумитэ | 4. Ёкомен Учи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| | 5. Кататэ Мочи Го Ваза (Миги/Хидари) |

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 1. Самооборона от захватов спереди | 1. Айки Кен 1 – 5 |
| 2. Самооборона от захватов сзади | |

1-й Кю (Коричневый пояс)

- | | |
|---|---|
| 1. Миги Ханми но Камае | 18. **Ёкомен Учи – Санкаджо Осае Ичи + Ни |
| 2. Хидари Ханми но Камае | 19. <u>Уширо</u> Рётэ Мочи – Санкаджо Осае Ичи + Ни |
| 3. Укеми Ката | 20. <u>Уширо</u> Кататэ Ери Мочи – Санкаджо Осае Ичи + Ни |
| 4. Тайно Хенко Ичи + Ни (+ с партнёром) | 18. **Шомен Учи – Ёнкаджо Осае Ичи + Ни |
| 5. Хирики Но Ёссей Ичи + Ни (+ с партнёром) | 19. **Ёкомен Учи – Ёнкаджо Осае Ичи + Ни |
| 6. Сумацу Доса Ичи + Ни (+ с партнёром) | 20. **Кататэ Мочи – Сокумен Ириминаге Ичи + Ни |
| 7. Кататэ Мочи – Шихонаге Ичи + Ни | 21. **Ката Мочи – Сокумен Ириминаге Ичи + Ни |
| 8. Рётэ Мочи – Шихонаге Ичи + Ни | 22. **Шомен Учи – Шомен Ириминаге Ичи + Ни |
| 9. Ёкомен Учи – Шихонаге Ичи + Ни | 23. **Ёкомен Учи – Шомен Ириминаге Ичи + Ни |
| 10. **Шомен Учи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 24. **Шомен Учи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 11. **Ёкомен Учи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 25. **Муне Мочи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 12. **Ката Мочи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 26. **Ёкомен Учи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 13. Уширо Рётэ Мочи – Иккаджо Осае Ичи + Ни | 27. **Ката Мочи – Хиджишима Ичи + Ни |
| 14. **Кататэ Мочи – Никкаджо Осае Ичи + Ни | 28. **Шомен Учи – Котегаеши Ичи + Ни |
| 15. **Ката Мочи – Никкаджо Осае Ичи + Ни | 29. **Ёкомен Учи – Котегаеши Ичи + Ни |
| 16. **Шомен Учи – Никкаджо Осае Ичи + Ни | 30. **Рётэ Мочи – Тенчинаге Ичи |
| 17. **Шомен Учи – Санкаджо Осае Ичи + Ни | 31. <u>Сувари Ваза</u> : Рёте Мочи – Кокью Хо Ичи + Ни |

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Иппон Ме Кумитэ | 1. Шомен Цуки Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 2. Нихон Ме Кумитэ | 2. Шомен Учи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 3. Санбон Ме Кумитэ | 3. Кататэ Ая Мочи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| 4. Ёнхон Ме Кумитэ | 4. Ёкомен Учи Го Ваза (Миги/Хидари) |
| | 5. Кататэ Мочи Го Ваза (Миги/Хидари) |

- | | | |
|------------------------------------|------------------------|--------------------|
| 1. Самооборона от захватов спереди | 1. Шомен Учи Джию Ваза | 1. Айки Кен 1 – 5 |
| 2. Самооборона от захватов сзади | | 2. Айки Кен 6 – 10 |
| 3. Самооборона от ударов спереди | | |

** Приём изучается стоя и сидя.