

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

3 кю (с 10 лет)

ТАЧИ ВАДЗА:

- кататэ дори ай хамми: иккё, санкё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо
- кататэ дори гяку хамми: иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, кокю хо
- шомэн учи: иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- ёко мэн учи: шихо нагэ, кокю хо
- ката дори: иккё, никё
- рётэ дори: ирими нагэ, котэ гаэши, шихо нагэ, тэнчи нагэ

СУВАРИ ВАДЗА:

- шомэн учи: иккё, никё, санкё, ёнкё, ирими нагэ, котэ гаэши, кокю хо
- ката дори: иккё, никё
- рётэ дори: кокю хо

ХАММИ ХАНДАЧИ ВАДЗА:

- кататэ дори гяку хамми: шихо нагэ

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»
30/09/2019