

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

4 кю (с 9 лет)

ТАЧИ ВАДЗА:

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

СУВАРИ ВАДЗА:

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

Союз клубов айкидо айкикай «Торюмонкай»
30/04/2022