|  |  |
| --- | --- |
| ПЕРВЫЙ ДАН / ЧЕРНЫЙ ПОЯС /  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум один год и 100 дней практики, после получения степени 1 КЮ | |
| **Упражнения** | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ - (омотэ, ура) |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке, Нике, Шихонагэ |
| **Рётэ дори** | - Икке, Шихонагэ |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  - Тэнчинагэ, Кайтэннагэ, Кокюнагэ, Кокю хо, Суми отоши |
| **Рётэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  - Тэнчинагэ, Кокюнагэ, Кокю хо, Кошинагэ, Джуджи гарами |
| **Моротэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши,  - Кайтэннагэ, Кокю нагэ, Кокю хо, Джуджи гарами |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура) |
| **Ката дори мэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Гокё - (омотэ, ура)  - Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Гокё - (омотэ, ура)  - Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кокю нагэ |
| **Чуданцуки** | - Икке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ  - Хиджикимэосаэ |
| **Дзеданцуки** | - Икке (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | |
| **Рётэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  - Тэнчинагэ, Удекимэнагэ, Кайтэннагэ, Кокю-хо, Кокю нагэ |
| **Рёката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю-хо, Кокю нагэ |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Икке, Нике, Шихонагэ, Котэгаэши |
| **Эри дори** | - Икке, Нике - (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |