|  |  |
| --- | --- |
| ТРЕТИЙ ДАН / ЧЕРНЫЙ ПОЯС /  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум два года и 300 дней практики, после получения степени 2 ДАН | |
| **Упражнения** | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими (Кайтен,Тэнкан)-Сихогири, Хаппогири(Тачивадза и Суваривадза)** | |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Екомэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| **Ката дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Ириминагэ, Котэгаэши, Кокю хо |
| **Ката дори мэн учи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю хо |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Кокю нагэ, Кокю хо  - Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Рётэ дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| **Ката дори мэн учи** | - Икке, Нике, Санке, Енке - (омотэ, ура), Кокю хо |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Дзю ваза |
| **Рётэ дори, Моротэ дори** | - Дзю ваза |
| **Ката дори,**  **Ката дори мэнучи** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши  - Кокю нагэ, Кокю хо |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/)**, Екомэнучи** | - Дзю ваза |
| **Чуданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Енке  - Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ, Хиджикимэосаэ |
| **Дзеданцуки** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Котэгаэши, Ириминагэ |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | |
| **Рётэ дори, Рёката дори** | - Дзю ваза |
| **Кататэ дори кубишимэ** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши |
| **Эри дори** | - Икке, Нике, Санке, Енке, Шихонагэ, Ириминагэ, Котэгаэши, Кайтэннагэ |
| **Танто дори** | |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/)**,** | - Котэгаэши, Хиджикимэосаэ, Гокё |
| **Чуданцуки** | - Икке, Котэгаэши, Хиджикимэосаэ |
| **Екомэнучи** | - Шихонагэ, Котэгаэши, Гокё |
| **Ушироцуки** | - Икке, Котэгаэши |
| **Дзё дори (Техника против деревянного шеста)** | |
| **Цуки** | - Шихонагэ, Котэгаэши, Удекимэнагэ, Кокю нагэ, Кокю-хо |
| **Тачи дори (Техника против меча)** | |
| [**Шомэнучи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Шихонагэ, Котэгаэши, Удекимэнагэ, Кокю нагэ, Кокю хо |
| **Таниндзугакэ (техника против атаки нескольких партнёров)** | |
| **Сан-Нин-Дори / Сан-Нин-Гакэ** | |
| **Суваривадза** | **Рётэ дори** - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |