|  |
| --- |
| ВТОРОЙ КЮ / КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 80 дней практики, после получения степени 3 КЮ |
| **Упражнения** |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Хаппогири** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Дзю ваза |
| **Ката дори мэнучи** | - Икке (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Енке (омотэ, ура)- Кокюнагэ- Кокю-хо |
| **Моротэ дори** | - Нике (омотэ, ура)- Санке (омотэ, ура)- Енке (омотэ, ура)- Шихонагэ (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура) - Кокю-хо |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Шихонагэ (омотэ, ура)- Кайтэннагэ (сото)- Кокюнагэ - Гоке |
| **Екомэнучи** | - Нике (омотэ, ура)- Санке (омотэ, ура)- Ириминагэ (омотэ, ура)- Тэнчинагэ  |
| **Чуданцуки** | - Икке (омотэ, ура)- Нике (омотэ, ура)- Кайтэннагэ (сото)- Хиджикимэосаэ |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** |
| **Рётэ дори** | - Нике (омотэ, ура)- Санке (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Рёката дори** | - Икке (омотэ, ура) |
| **Ханми хандачи вадза (выполняющий приём сидит, а атакующий стоит)** |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Шихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| **Екомэнучи** | - Икке (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |