|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТРЕТИЙ КЮ / СИНИЙ ПОЯС /  Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:  минимум 70 дней практики, после получения степени 4 КЮ | | |
| **Упражнения** | | |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Кайтен-Хаппогири** | | |
| **Вид атаки** | **Техники** | |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** | | |
| **Гякуханми кататэ дори** | | - Санке (омотэ, ура)  - Енке (омотэ, ура)  - Удекимэнагэ (ирими и тэнкан)  - Кайтэннагэ (сото, учи)  - Кокюнагэ |
| **Рётэ дори** | | - Нике (омотэ, ура)  - Санке (омотэ, ура)  - Котэгаэши (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Удекимэнагэ (ирими и тэнкан) |
| **Моротэ дори** | | - Икке (омотэ, ура)  - Ириминагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | | - Санке (омотэ, ура)  - Енке (омотэ, ура) |
| **Екомэнучи** | | - Икке (омотэ, ура)  - Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Чуданцуки** | | - Ириминагэ (омотэ, ура)  - Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Ушировадза (техника защиты от нападения сзади)** | | |
| **Рётэ дори** | | - Икке (омотэ, ура)  - Шихонагэ (омотэ, ура) |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** | | |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | | - Санке (омотэ, ура)  - Енке (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | | - Санке (омотэ, ура)  - Енке (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |