|  |
| --- |
| 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) |