|  |
| --- |
| ЧЕТВЕРТЫЙ КЮ / ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС /Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:минимум 60 дней практики, после получения степени 5 КЮ |
| **Упражнения** |
| **Ханми, Аси, Сикко, Укэми, Ирими-Тэнкан-Сихогири** |
| **Вид атаки** | **Техники** |
| **Тачивадза (приемы, выполняемые стоя)** |
| **Айханми кататэ дори** | - Санке (омотэ, ура)- Енке (омотэ, ура)- Учикайтен Санке- Удекимэнагэ (ирими и тэнкан) |
| **Гякуханми кататэ дори** | - Ириминагэ (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура)- Тэнчинагэ (омотэ, ура)- Кокю-хо |
| **Ката дори** | - Санке (омотэ, ура)- Енке (омотэ, ура)- Кокю-хо |
| **Рётэ дори** | - Иккё (омотэ, ура)- Шихонагэ (омотэ, ура)- Тэнчинагэ (омотэ, ура) |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Нике (омотэ, ура)- Котэгаэши (омотэ, ура) |
| **Екомэнучи** | - Шихонагэ (омотэ, ура)  |
| **Суваривадза (Исполнение приемов в стойке на коленях)** |
| [**Шомэн учи**](http://www.aikidoka.ru/tsuki/) | - Нике (омотэ, ура) |
| **Ката дори** | - Нике (омотэ, ура) |
| **Рётэ дори** | - Кокю-хо (упражнение на концентрацию дыхания) |