

## Экзаменационная программа на кю.

### *Aikijujutsu.*

#### **6 кю:**

10 евро

Физическая подготовка – пятнадцать отжиманий на *seiken*.

- три *ukemi* с *maegeri*.
- десять приседаний с *maegeri*.
- пятнадцать пресс.
- *mae ukemi* через одного.
- десять прыжки с отмашкой.

- Все виды *ukemi* и все возможные варианты.
- *Tai sabaki* - *tenkan ashi*, *koho tenkan ashi*, *yoko tenkan*, *ushiro tenkan*,  
*zenpo tenkan ashi*, *kokyu tenkan ho*, *kokyu no henka*.
- *Ashi sabaki* - *aumi ashi*, *tsugi ashi*, *suri ashi*, *okuri ashi*.

Основные виды ударной техники – *Oi tsuki (chudan, jodan)*

*tsuki chudan* – *ikkyo (kihon)*.

### *Jojutsu.*

#### **6 кю:**

- Ритуал.
- Варианты стоек (базовая стойка, базовое положение, первая промежуточная стойка, вторая промежуточная стойка).
- Формы атаки - *shomen uchi*, *yokomen uchi*, *tsuki (chudan, jodan)*, *suihei ushi* (с элементами *Ashi sabaki* - *aumi ashi*, *tsugi ashi*).

### *Kenjutsu.*

#### **6 кю:**

- Ритуал.
- Вынимание и вкладывание меча.
- Формы атаки *shomen uchi*, *yokomen uchi*, *tsuki (chudan, jodan)* (с элементами *Ashi sabaki* - *aumi ashi*, *tsugi ashi*).

## *Aikijujutsu.*

### **5 кю:**

15 евро

- Физическая подготовка – двадцать отжиманий на *seiken*.  
– пять *ukemi* с *maegeri*.  
– пятнадцать приседаний с *maegeri*.  
– пятнадцать пресс.  
– *mae ukemi* через одного.  
– пятнадцать прыжки с отмашкой.

Основные виды ударной техники – *Gyaku tsuki (chudan, jodan)*  
– *Yokomen uchi (jodan)*

- *tsuki chudan – nikyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon)*.

### *Tanto dori:*

- tsuki (chudan)* - *ikkyo*,  
- *kotegaeshi*.  
*tsuki (jodan)* - *ikkyo*,  
- *kotegaeshi*.

## *Jojutsu.*

### **5 кю:**

- *Tai sabaki* с *Jo*.
- Манипуляции с *Jo*.

## *Kenjutsu.*

### **5 кю:**

- *Tai sabaki* с мечом.
- Манипуляции с мечом.
- *Shiho geri*.

## ***Aikijujutsu.***

### **4 кю:**

20 евро

Физическая подготовка – двадцать отжиманий на *seiken*.

- пять *ukemi* с *maegeri*.
- пятнадцать приседаний с *maegeri*.
- пятнадцать пресс.
- *mae ukemi* через одного.
- пятнадцать прыжки с отмашкой.

Основные виды ударной техники – ***Mae geri (chudan)***  
– ***Shieshi uchi (jodan)***

- *tsuki (chudan) – sankyo (kihon)*.
- *tsuki (chudan) – iriminage (kihon)*.

### ***Tanto dori:***

*tsuki (chudan) - nikyo,*

*tsuki (jodan) - sankyo,*

## ***Jojutsu.***

### **4 кю:**

- *Suburi* с *Jo*.

## ***Kenjutsu.***

### **4 кю:**

- *Suburi* с мечом.
- *Shiho geri*.

## ***Aikijujutsu.***

### **3 кю:**

25 евро

Физическая подготовка – двадцать пять отжиманий на *seiken*.

- семь *ukemi* с *maegeri*.
- двадцать приседаний с *maegeri*.
- двадцать пресс.
- *mae ukemi* через двоих человек.
- двадцать прыжки с отмахкой.

Основные виды ударной техники – ***Mae geri (jodan)***  
– ***Empi uchi (chudan)***

- *tsuki chudan – yonkyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon)*.
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon)*.

### ***Tanto dori:***

*tsuki (chudan) - hiji kime osae.*

*yokomen uchi - shihonage(kihon),*  
*- iriminage.*

## ***Jojutsu.***

### **3 кю:**

- ***Jo nage waza*** - Три фазы работы с использованием *Jo*:

- противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам воспользоваться *Jo*.

- *katate dori – ikkyo*
- *katate dori – nikyo*
- *katate dori – sankyo*
- *katate ryote dori – ikkyo*
- *katate ryote dori – nikyo*
- *katate ryote dori – sankyo*

- вы сами провоцируете определённые действия своего противника, выгодные вам, и выполняете:

- *ikkyo*
- *nikyo*
- *irimi nage*
- *kokyu nage*

- *shiho nage*
- *juji nage*
- *ashi barai*

- противник атакует вас, не выполняя захватов оружия.

- *ai hammi katate dori – kokyunage*
- *ai hammi katate dori – shime*
- *tsuki jodan – ikkyo*
- *tsuki jodan – udegarami*
- *tsuki jodan – shime*

## *Kenjutsu.*

### **3 кю:**

- Работа с мечом против вооружённого противника.
  - *shomen uchi – tsuki (chudan)*
  - *shomen uchi – ki ri tsuki*
  - *shomen uchi – ki ri sage*
  - *shomen uchi – ki ri age*
  - *shomen uchi – 2 suburi*
  - *shomen uchi – 3 suburi*
  - *shomen uchi – 5 suburi*
  - *tsuki (chudan) – ki ri sage*
  - *tsuki (chudan) – iriminage*
- *Shiho geri.*

## ***Aikijujutsu.***

### **2 кю:**

40 евро

Физическая подготовка – двадцать пять отжиманий на *seiken*.

- семь *ukemi* с *maegeri*.
- двадцать приседаний с *maegeri*.
- двадцать пресс.
- *mae ukemi* через двоих человек.
- двадцать прыжки с отмахкой.

Основные виды ударной техники – ***Uraken uchi***

– ***Ushiro geri (с разворотом)***

- ***tsuki chudan – gokyō (kihon)***.
- ***tsuki chudan – hiji kime osae (kihon)***.
- ***hammi handachi maegeri chudan – nikyō (kihon)***.

### ***Tanto dori:***

***tsuki (chudan) – gokyō,***

***tsuki (jodan) – gokyō,***

***yokomen uchi – udekimenage.***

## ***Jojutsu.***

### **2 кю:**

- Работа с ***Jo*** против вооружённого противника.

Работа против ножа *tanto dori*:

- ***tsuki chudan – kotegaeshi***
- ***tsuki jodan – shihonage***
- ***tsuki jodan – shime***
- ***tsuki jodan – udegarami***
- ***shomen uchi – shihonage***

Работа против палки *kumijo*:

- ***tsuki chudan – sankaku Irimi***
- ***tsuki chudan – chokusen Irimi***
- ***tsuki chudan – kiri Gaeshi***
- ***shomen uchi – kokyū nage***

Работа против меча:

- ***shomen uchi – kokyū nage***
- ***shomen uchi – irimi nage***
- ***shomen uchi – shihonage***

## *Kenjutsu.*

### **2 кю:**

- Работа с использованием меча:

- противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, выполняем технические действия, не вынимая меча:

- *ai hammi katate dori – ikkyo*

- *ai hammi katate dori – nikyo*

- *gyaku hammi katate dori – sankyo*

- *gyaku hammi katate dori – yonkyo*

- *gyaku hammi katate dori – gokyo*

- противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, отпускаем рукоять меча и освободившейся рукой выполняем необходимое техническое действие:

- *katate ryote dori – ikkyo*

- *katate ryote dori – nikyo*

- *katate ryote dori – sankyo*

- *katate ryote dori – juji garami*

- *katate ryote dori – irimi nage*

- противник, выполняя различные виды захватов, мешает вам выхватить меч из ножен, вынимая оружие из ножен, выполняем необходимое техническое действие с использованием меча:

- *ai hammi katate dori – ikkyo*

- *ai hammi katate dori – nikyo*

- *ai hammi katate dori – sankyo*

**Наро geri** – ката с мечом.

**1 кю:**

60 евро

Физическая подготовка – тридцать отжиманий на *seiken*.

- десять *ukemi* с *maegeri*.
- двадцать пять приседаний с *maegeri*.
- тридцать пресс.
- *mae ukemi* через двоих человек.
- тридцать прыжки с отмашкой.

Основные виды ударной техники – ***Mawashi geri (gedan)***

– ***Ushiro geri (с подбивом)***

- *tsuki chudan – ikkyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – nikyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – sankyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – yonkyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – gokyo (kihon)*.
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon)*.
- *tsuki chudan – iriminage (kihon)*.
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon)*.
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon)*.
- *hammi handachi maegeri chudan – ashi hineri (kihon)*.
- *yokomen uchi – shiho nage* (обезоруживание – ***tanto dori***) (*kihon*).
- *yokomen uchi – shiho nage* (обезоруживание – ***tachi dori***) (*kihon*).

***Tanto dori:***

*tsuki (chudan) – gokyo,*

*tsuki (jodan) – gokyo,*

*yokomen uchi – iriminage.*

*shomen uchi – iriminage.*

- ***Jo dori*** – Работа без оружия против противника вооружённого *Jo*.

Внешний вход: (исходное положение - *hidari kamae*)

- *tsuki chudan – Kokyū ho*
- *tsuki chudan – Juji nage*
- *tsuki chudan – Kokyū nage*
- *tsuki chudan – Udekime nage*
- *tsuki chudan – Ikkyo*
- *tsuki chudan – Sankyo*
- *tsuki chudan – Kokyū nage jodan*
- *tsuki chudan – Kote gaeshi*
- *tsuki chudan – Hiji kime osae*
- *tsuki chudan – Irimi nage*

Внутренний вход: (исходное положение - *migi kamae*)

- *tsuki chudan – Irimi nage*
- *tsuki chudan – Shiho nage*
- *tsuki chudan – Juji nage*
- *tsuki chudan – Kokyū nage*
- *tsuki chudan – Kokyū nage jodan*



- *Tachi dori* – работа без оружия против противника вооружённого мечом.

Внешний вход:

- *shomen uchi – chokusen*
- *shomen uchi – udekime nage*
- *shomen uchi – kotegaeshi*
- *shomen uchi – kokyū nage*
- *shomen uchi – ikkyū*
- *shomen uchi – gokyū*
- *shomen uchi – irimi nage*

Внутренний вход:

- *shomen uchi – kokyū nage*
- *shomen uchi – irimi nage*
- *shomen uchi – sankyū.*
- *shomen uchi – shiho nage*

*Jojutsu.*

*1 кю:*

– *Kata Jo.*

*Kenjutsu.*

*1 кю:*

*Aiki ken:*

- 1) *Sankaku Irimi*
- 2) *Chokusen Irimi*
- 3) *Kiri Gaeshi*
- 4) *Irimi-Tenkan*
- 5) *Tenkan Irimi*
- 6) *Uke Gaeshi*
- 7) *Shiho Giri*
- 8) *Kote Gaeshi*
- 9) *Gedan irimi*
- 10) *Irimi jodan*
- 11) *Tsuba Zeriai*
- 12) *Kiri Otoshi*

**1 Дан:**  
SHODAN

100 евро

ШО является началом, это то, что начинается.

Тело, наконец, достигло уровня, при котором оно пытается ответить на команды и воспроизводить технические формы. Начинает улавливать смутную идею (смысл) того, что собой представляет АЙКИДЗЮДЗЮЦУ. Необходимо стараться исполнять приёмы, медленно, но с максимальной точностью и аккуратностью!

**Kihon:**

- *tsuki chudan – ikkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – nikyo (kihon).*
- *tsuki chudan – sankyo (kihon).*
- *tsuki chudan – yonkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – gokyo (kihon).*
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon).*
- *tsuki chudan – iriminage (kihon).*
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon).*
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *hammi handachi maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tanto dori) (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tachi dori) (kihon).*

**Aiki ken:**

- 1) *Sankaku Irimi*
- 2) *Chokusen Irimi*
- 3) *Kiri Gaeshi*
- 4) *Irimi-Tenkan*
- 5) *Tenkan Irimi*
- 6) *Uke Gaeshi*
- 7) *Shiho Giri*
- 8) *Kote Gaeshi*
- 9) *Gedan irimi*
- 10) *Irimi jodan*
- 11) *Tsuba Zeriai*
- 12) *Kiri Otoshi*

*Jiyu waza – работа против обного противника, форму атаки назначает экзаменатор.*

*Randori: - работа против 1 противника вооружённого ножом,  
- работа против 1 противника вооружённого боккеном,  
- работа против 1 противника вооружённого джо.*

## 2 Дан:

200 евро

### NIDAN

К работе первого дана добавляют скорость и силу (мощь) в то время, как проявляют максимальную психическую устойчивость. Это выражается у практикующего ощущением того, что он прогрессирует. Жюри должно почувствовать этот процесс, отмечая хорошую форму и ориентацию работы. Становится возможным обучать начинающих.

### *Kihon:*

- *tsuki chudan – ikkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – nikyo (kihon).*
- *tsuki chudan – sankyo (kihon).*
- *tsuki chudan – yonkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – gokyo (kihon).*
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon).*
- *tsuki chudan – iriminage (kihon).*
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon).*
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *hammi handachi maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tanto dori) (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tachi dori) (kihon).*

### - *Kata Jo.*

### *Aiki ken:*

- 1) *Sankaku Irimi*
- 2) *Chokusen Irimi*
- 3) *Kiri Gaeshi*
- 4) *Irimi-Tenkan*
- 5) *Tenkan Irimi*
- 6) *Uke Gaeshi*
- 7) *Shiho Giri*
- 8) *Kote Gaeshi*
- 9) *Gedan irimi*
- 10) *Irimi jodan*
- 11) *Tsuba Zeriai*
- 12) *Kiri Otoshi*

*Jiyu waza – работа против двух противников, форму атаки назначает экзаменатор.*

*Randori: - работа против 2 противников вооружённых ножом,  
- работа против 2 противников вооружённых боккеном,  
- работа против 2 противников вооружённых джо.*

SANDAN

Это начало понимания КОКЮУ РЮКУ. Вхождение в духовные параметры АЙКИДЗЮДЗЮЦУ. Начинают себя проявлять изящество, точность и эффективность техники, безупречный контроль всех нападающих и оптимальность перемещений. Становится возможным замещать от случая к случаю сенсея.

**Kihon:**

- *tsuki chudan – ikkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – nikyo (kihon).*
- *tsuki chudan – sankyo (kihon).*
- *tsuki chudan – yonkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – gokyo (kihon).*
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon).*
- *tsuki chudan – iriminage (kihon).*
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon).*
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *hammi handachi maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tanto dori) (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tachi dori) (kihon).*

**Aiki ken:**

- 1) *Sankaku Irimi*
- 2) *Chokusen Irimi*
- 3) *Kiri Gaeshi*
- 4) *Irimi-Tenkan*
- 5) *Tenkan Irimi*
- 6) *Uke Gaeshi*
- 7) *Shiho Giri*
- 8) *Kote Gaeshi*
- 9) *Gedan irimi*
- 10) *Irimi jodan*
- 11) *Tsuba Zeriai*
- 12) *Kiri Otoshi*

*Haru geri – ката с мечом.*

*Jiyu waza – работа против трёх противников, форму атаки назначает экзаменатор.*

*Randori: - работа против 3 противников вооружённых ножом,  
- работа против 3 противников вооружённых боккеном,  
- работа против 3 противников вооружённых джо.*

## YODAN

На этом уровне, продвинутом в техническом плане, начинают различать (смутно видеть) принципы, которые определяют технические приёмы, безукоризненно выполняют кихон. Становится возможным самостоятельно проводить занятия.

**Kihon:**

- *tsuki chudan – ikkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – ni-kyo (kihon).*
- *tsuki chudan – sankyo (kihon).*
- *tsuki chudan – yonkyo (kihon).*
- *tsuki chudan – gokyo (kihon).*
- *tsuki chudan – hiji kime osae (kihon).*
- *tsuki chudan – iriminage (kihon).*
- *tsuki chudan – kotegaeshi (kihon).*
- *maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *hammi handachi maegeri chudan – ashi hineri (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tanto dori) (kihon).*
- *yokomen uchi – shiho nage (обезоруживание – tachi dori) (kihon).*

**Haru geri – ката с мечом.****- Kata Jo.**

- *Jo dori* – Работа без оружия против противника вооружённого *Jo*.

Внешний вход: (исходное положение - *hidari kamae*)

- *tsuki chudan – Kokyu ho*
- *tsuki chudan – Juji nage*
- *tsuki chudan – Kokyu nage*
- *tsuki chudan – Udekime nage*
- *tsuki chudan – Ikkyo*
- *tsuki chudan – Sankyo*
- *tsuki chudan – Kokyu nage jodan*
- *tsuki chudan – Kote gaeshi*
- *tsuki chudan – Hiji kime osae*

Внутренний вход: (исходное положение - *migi kamae*)

- *tsuki chudan – Irimi nage*
- *tsuki chudan – Shiho nage*
- *tsuki chudan – Juji nage*
- *tsuki chudan – Kokyu nage*
- *tsuki chudan – Kokyu nage jodan*

- *Tachi dori* – работа без оружия против противника вооружённого мечом.

Внешний вход:

- *shomen uchi – desarmement*
- *shomen uchi – udekime nage*
- *shomen uchi – kotegaeshi*
- *shomen uchi – kokyū nage*
- *shomen uchi – ikkyū*
- *shomen uchi – gokyū*
- *shomen uchi – irimi nage*

Внутренний вход:

- *shomen uchi – kokyū nage*
- *shomen uchi – kokyū nage naname*
- *shomen uchi – irimi nage*
- *shomen uchi – sankyū.*
- *shomen uchi – shiho nage*

*Jiyū waza* – работа против трёх противников, форму атаки назначает экзаменатор.

*Randori*: – работа против 3 противников вооружённых различными видами оружия: ножом, боккеном, джо.

## ВНИМАНИЕ:

TORI и UKE должны работать вместе и меняться ролями во время экзамена.

Экзамен должен длиться максимум 30 минут.

Комиссия должна учитывать возраст, пол, здоровье и другие физические особенности (травмы, инвалидность).

Техника должна выполняться в вариантах *omote* и *ura*.

Присвоение последующих данов осуществляется, по решению Координационного Совета Международного Центра Айкидзюдзюцу, в соответствии в положением.