

## Программа аттестации на 1 Дан Айкидо Айкикай

### Тай-дзюцу

	Атака и позиция ног		Техника
<b>Тачи-вадза</b>	<b>Гяку - ханми</b>	<b>Ай- ханми</b>	
	Катате-дори		Тенкан тай но хенко: кихон (ко-тай) + ки но нагаре (короткая версия, дзю-тай).
	Мороте дори		Кокю-хо: 3 варианта (гедан,чудан, дзодан). кихон (ко-тай)+ ки но нагаре
	Катате-дори		Учи кайтен-наге (учи-мавари)
			Сото кайтен-наге (сото-мавари)
			Ирими-наге: гедан, чудан, дзодан
	Ката-дори		Шихо-наге: омотэ, ура
			Иккё: котай (кихон)+ ки но нагаре, Никё: котай (кихон) + ки но нагаре, ура
		Шомен учи	Иккё, никё, санкё,ёнке: омоте + ура
			Шихо-наге: омоте вадза
			Коте-гаеши: ура вадза
			Ирими-наге: кихон + ки но нагаре
	Ёкомен-учи		Гокё: ура вадза
	Уширо рёте-дори	Иккё (омотэ)	
		Коши-наге	
		Джуджи-гарами	
		Коте-гаеши	
		Кокю-хо	
<b>Ханми-хантаци-вадза</b>	Катате-дори		Шихо-наге: омоте
	Рёте-дори		
<b>Дзю-вадза:</b> базовые атаки и базовые техники, один атакующий			
Мороте-дори, рёката-дори		Кокю-наге: минимум 3 варианта от каждой атаки, ки но нагаре.	
<b>Буки-вадза</b>			
Боккен	7 субури, авасе: правостороннее, левостороннее; 5-е (го-но авасе) ; 7-е ( сити-но авасе).		
Дзё	20 субури		

## ТРЕБОВАНИЯ К СДАЮЩИМ НА 1 ДАН

1. Стойка (ханми, положение корпуса);	
2. Баланс;	
3. Кокю;	
4. Заншин (концентрация, особенно с оружием);	
5. Знание терминологии;	
6. Готовность выполнить любое укеми (с поправкой на возраст);	
7. Четкое выполнение базовых техник;	
8. Буки-вадза – центральность рубящих движений, координация работы рук, бедер, корпуса. Положение ног (кен но камае, джо но камае), при движении;	
9. Этикет в буки-вадза, тай-джитсу.	