

Программа аттестации «Айкидо Хорикоси Додзё»

8 кю	<i>Минимум 3 месяца практики с начала занятий Айкидо и младше 15 лет</i>
Вадза	Зенпо и Коухо-Укеми, Шикко (мае), ИккёУндо - Зенго и Шихо (тачивадза) Учиката (шомен, ёкомен, цуки) Айханми-Кататэдори - Ириминаге, Иккё, Катате-риотэдори -Кокюнаге
7 Кю	<i>Минимум 3 месяца практики с начала занятий Айкидо.</i>
Вадза	Включает 8 ой Кю Вадза, Фунэкоги-Ундо, Тайсабаки (ирими, тенкан, кайтен) Гиякуханми-Кататэдори -Иккё, Ириминаге, Шихонаге Мунэдори -Ириминаге, Шоменучи -Иккё
6 Кю	<i>Не менее 20 дней практики после последнего экзамена.</i>
Вадза	Тобикоши-Укеми, Шикко (мае, уширо), ИккёУндо -Шихо (тачивадза, заги), Сабаки-Ката (шомен, цуки) Риотэдори -Иккё, Никкё, Тенчинаге Айханми-Кататэдори -Шихонаге Шоменучи - Ириминаге Гиякуханми-Кататэдори -Кайтеннаге (учи-кайтен)
5 Кю	<i>Не менее 30 дней практики после 6 Кю</i>
Кен	Субури-но-бу (тачивадза)
Дзё	Цуки-но-бу (базовые положения)
Вадза	Включает 6 ой Кю Вадза, Шикко (Кайтен), ИккёУндо -хаппо (тачивадза, заги), Заги-Кокюхо , Ёкоменучи -Иккё,Никкё, Ириминаге, Шихонаге Мунадори -Никкё, Санкё Риотэдори -Кокюнаге
4 Кю	<i>Не менее 40 дней практики после 5 Кю</i>
Кен	Кирикаеши - но - бу (тачи вадза)
Дзё	Цуки и Мен-но-бу (базовые положения)
Вадза	Шоменучи -Котэгаеши, Шихонаге, Кайтеннаге (учикайтен) Цуки –Иккё-Йонккё Кататэ-Риотэдори -Ириминаге, Кокюхо Заги-Кататэдори -Иккё, Никкё, Ириминаге
3 Кю	<i>Не менее 50 дней практики после 4 Кю</i>
Кен	Субури и Кирикаеши-но-бу (тачивадза, заги)
Дзё	Цуки, Мен, Кататэ и Хассо-но-бу (баз. положения)

Вадза	Цуки -Котэгаеши, Шихонаге Риотэдори Иккё~Ёнкё Йокоменучи -Кайтеннаге(учи, сото-кайтен) Уширо-риотедори - Санкёнаге, Ириминаге Ханми-Хандачи-Риотэдори -Шихонаге Заги-Шоменучи -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши
2 Кю	<i>Не менее 60 дней практики после 3 Кю</i>
Кен	Ашино-Фумикэ-но-бу (тачивадза) Цуки-но-бу (тачивадза, заги)
Дзё	Ката с дзё 13 движений (левосторонняя Ханми) Цуки, Мен,Кататэ, Хассо и Нагарэ-но-бу (базовые положения)
Тачи вадза	Кататэ-Риотэдори - Ириминаге (2 варианта) Йокоменучи –Котэгаеши,Кошинаге Мунедори Иккё~Ёнкё
Ханми Хандачи	Кататэдори -Иккё~Ёнкё, Шихонаге, Кайтеннаге (учи-, сото-кайтен)
Заги	Ёкоменучи -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Ириминаге
Уширо вадза	Уширо-Риотэдори -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Кокюнаге(2 вар)
Джи вадза	Кататэ-Риотэдори , Шоменучи
1 Кю	<i>Не менее 70 дней практики после 2 Кю</i>
Кен	Базовые перемещения Вперёд и назад (тачивадза, заги): Субури, Кирикаеши, Цуки-но-бу
	Шикко-кайтен(2 вар)
Тачи вадза	Катадори-Менучи -Иккё~Ёнкё, Ириминаге Риотедори -Котэгаеши(2 вар) Шоменучи -Кайтеносаи (учи, сото-кайтен), Удегарами, Иккёгаеши
Ханми- Хантачи	Ёкоменучи -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Ириминаге, Кайтеннаге (учи, сото-кайтен)
Заги	Цуки -Иккё~Ёнкё, Ириминаге
Уширо вадза	Уширо-Риотэдори -Шихонаге, Джуджигарами, Кошинаге Уширо-Риохиджидори -Котэгаеши Уширо-Кататэ-Кубишими -Иккё~Ёнкё, Ириминаге
Джи вадза	Ёкоменучи, Цуки, Кататедори

Базовые упражнения с оружием

Дзё- но - бу

[К началу страницы](#)

Цуки-но-бу	1.Чокуцуки 2.Каешицуки 3.Ушироцуки
------------	--

	4.Цуки-гедангаеши 5.Цуки-дзёдангаеши
Мен-но-бу	1.Шоменучиками 2.Рензокуучиками 3.Менучи-Ушироцуки 4.Менучи-гедангаеши 5.Хидариёкомен-Ушироцуки
Кататэ-но-бу	1.Кататэ-гедангаеши 2.Кататэ-томаучи 3.Кататэ-хашиноджигаеши
Хасо-но-бу	1.Хассогаеши-учи 2.Хассогаеши-Цуки 3.Хассогаеши-Ушироцуки 4.Хассогаеши-Ушироучи 5.Хассогаеши-Уширобарайи
Нагарэ-но-бу	1.Хидари-нагарэ-Каеши-учи 2.Миги-нагарэ-Каеши-Цуки

Кен- но - бу

Субури- но - бу	1.Шикодачи 2.Ханми (миги, хидари) 3.Зенго (миги, хидари) 4.Шихо (миги, хидари) 5.Хаппо (миги, хидари) <i>2-5 выполняются в тачивадза и в заги.</i>
Кирикаеши- но - бу	1.Шикодачи 2.Ханми (миги, хидари) 3.Зенго (миги, хидари) 4.Шихо (миги, хидари) 5.Хаппо (миги, хидари) <i>2-5 выполняются в тачивадза и в заги.</i>
Аши-но-фумикэ-но-бу (кихон, цуки)	1.Мае – субури (миги, хидари) кирикаеши (миги, хидари) 2.Уширо – Субури (миги, хидари) кирикаеши (миги, хидари)
Цуки-но-бу (кихон, фумикоми)	1.Ханми (миги, хидари) 2.Зенго (миги, хидари) 3.Шихо (миги, хидари) 4.Хаппо (миги, хидари) <i>Выполняются в тачивадза и в заги.</i>

Программа аттестации на дан

Шодан	Не менее 80 дней практики после 1 Кю и старше 16 лет.
Кен	Субури, Кирикаеши и Цуки-но-бу (тачивадза, заги) Ашино-Фумикэ-но-бу (тачивадза) Кен-но-Авасэ (7) Кимусуби но Тачи (1)
Дзё	Цуки, Мен, Кататэ, Хассо и Нагарэ-но-бу (л/с и п/с ханми) 13·22·31 по Дзё (л/с ханми) Базовые-Перемещения Вперёд и Назад (л/с и п/с ханми): Цуки, Мен и Кататэ-но-бу, Дзё-но-Авасэ(8)
Хенка - Ою Продвинут . вар	Заги -Кокюхо (3 способа)(атака уке от себя, вниз, к себе)
Тачи вадза	Катадори-Менучи -Иккё~Ёнкё, Ириминаге (выполняются 2 способами), Шихонаге РиоКатадори -Иккё~Ёнкё, Ириминаге Цуки (чудан) -Санкё, Ёнкё, Ириминаге, Кошинаге Уширо-Риохиджидори -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши Уширо-РиоКатадори -Ириминаге, Айкиотоши Уширо-Кататэдори-Кубишимми - Джуджигараминаге, Кошинаге
Ханми-Хантаци	Шоменучи -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Ириминаге Кататэдори - Шихонаге, Кайтеннаге (учи, сотокайтен)
Заги	Риотэдори -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Ириминаге Ёкоменучи -Иккё~Ёнкё, Котэгаеши, Ириминаге
Джи-Вадза	Кататэ-Риотэдори , Шоменучи, Цуки, Уширо-Вадза

Основные термины, встречающиеся в программе

[К началу страницы](#)

Тачивадза	оба партнера работают в стойке
Заги	сувари-ваза (на коленях)
Ханмихантаци	уже атакует стоя наге работает в заги
Тобикоши укеми	укеми через партнёра
Зенпо укеми	кувырок вперёд
Кохо укеми	кувырок назад
Шикко	передвижение на коленях
Тайсабаки	перемещения
Хаппо	восемь сторон
Шихо	четыре стороны
Зенго	движение на две стороны
Мае	вперёд
Уширо	назад
Миги камае	правосторонняя стойка
Хидари камае	левосторонняя стойка
Катадори	захват за плечо
Мунэдори	захват за отворот кимоно
Шоменучи	вертикальный рубящий удар в голову
Йокоменучи	рубящий удар в висок сбоку
Цуки	прямой удар в лицо или корпус
Риотэдори	захват за запястья «две за две»
Кататэ Риотэдори	захват двумя руками за одну
Катадори Менучи	захват за плечо и рубящий удар в лицо
Уширо-Кататэдори-Кубишимми	захват сзади за запястье с одновременным удушением другой рукой
Айханми-Кататэдори	одноимённая стойка и одноимённый захват за запястье
Гиякуханми-Кататэдори	разноимённая стойка и разноимённый захват за запястье