

Экзаменационная программа Шодокан айкидо для взрослых.

- 8 кю** более 20 часов практики после начала занятий
унсоку
кохо укеми (из стойки)
йоко укеми (из стойки)
айгамае катате дори - шомен ате, оши таоши, коте гаеши
- 7 кю** более 20 часов практики после 8 кю
тэгатана доуса
зенпо кайтен укеми (с колена)
гякугамае катате дори - айгамае ате, хики таоши, тенкай коте хинери
- 6 кю** более 20 часов практики после 7 кю
зенпо кайтен укеми (из стойки)
кохо риоте дори - гякугамае ате
айгамае катате дори - ваки гатаме
ханза хандачи гякугамае катате дори - тенкай коте гаеши
- 5 кю** более 40 часов практики после 6 кю
сувари ваза
шомен учи - оши таоши осе
кихон ваза
атеми ваза (шомен атэ, айгамае атэ, гякугамае атэ, гедан атэ, уширо атэ)
кихон но цукури
атеми ваза, хонтай но цукури (шомен атэ, айгамае атэ)
кансецу ваза
тэгатана джодан но цукури (оши таоши, хики таоши)
- 4 кю** более 40 часов практики после 5 кю
сувари ваза
шомен учи - оши таоши гякутэ дори котэ хинери осе
кихон ваза
хиджи ваза (оши таоши, уде гаеши, ваки гатаме, хики таоши, уде хинери, ваки гатаме)
кихон но цукури
атеми ваза, хонтай но цукури (гякугамае атэ, гедан атэ, уширо атэ)
кансецу ваза
тэгатана гедан но цукури (котэ гаеши, тэнкай котэ гаеши)
- 3 кю** более 40 часов практики после 4 кю
сувари ваза
шомен учи - оши таоши джунте дори котэ хинери осе
кихон ваза
текуби ваза (котэ хинери, котэ гаеши, тэнкай котэ хинери, тэнкай котэ гаеши)
наге ваза
наге но ката омотэ ваза
кихон но цукури
атеми ваза, хонтай но цукури
кансецу ваза
нигири гаеши джодан но цукури

2 кю более 60 часов практики после 3 кю
сувари ваза
шомен учи - оши таоши текуби осасе
кихон ваза
уки ваза (мае отоши, суми отоши, хики отоши)
наге ваза
наге но ката ура ваза
кихон но цукури
атеми ваза, шоки но цукури (шомен атэ, айгамае атэ)
кансецу ваза
нигири гаеши гедан но цукури

1 кю более 60 часов практики после 2 кю
кихон ваза
рандори кихон ваза (уке без танто)
кихон ура ваза
атеми ваза но ура (ваки гатаме, оши таоши, гедан атэ,
айгамае атэ, тэнкай котэ хинери)
кансецу ваза но ура (оши таоши, тэнкай котэ хинери, котэ
гаеши, ваки гатаме, тэнкай котэ гаеши)
кихон но цукури
атеми ваза, шоки но цукури (гякугамае атэ, гедан атэ, уширо атэ)
кансецу ваза хиджи мочи но цукури
- джодан (джунте дори, гякутэ дори)
- гедан (джунте дори, гякутэ дори)
рандори хо тай сабаки - Без использования рук
(против танто) - используя тэгатана

Кихон то цукури необходимо выполнить дважды на правую и левую стороны.
Второй раз техника выполняется без остановки.