

## Программа аттестации Официального Представительства Тамура сенсея в России

не менее 12 месяцев занятий после 1 кю

### 1 Дан:

Минимальные знания, необходимые для получения  
Степеней от «SHODAN» до «YODAN»

#### 1. Смысл и уровень данов

##### SHODAN

ШО является началом, это то, что начинает.

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

##### 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.

##### SANDAN

Это начало понимания КОКЮУ РЮКУ. Вхождение в духовные параметры АЙКИДО. Начинают себя проявлять изящество, точность и эффективность техники. Становится возможным обучать начинающих.

##### YODAN

На этом уровне, продвинутом в техническом плане, начинают различать (смутно видеть) принципы, которые определяют технические приемы.

Становится возможным замещать от случая к случаю преподавателя.

#### 2. Необходимые основы для получения степени дан

- |                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| - SHISEI        | - поза, положение тела             |
| - KAMAЕ         | - стойка                           |
| - KIRYOKU       | - жизненная сила, энергия          |
| - SEISHIN JOTAI | - психическое состояние            |
| - METSUKЕ       | - взгляд, физический и психический |

- MA AI - пространство-время, дистанция
- ARUKIKATA - передвижения, походка, ходьба
- TAI SABAKI - перемещения
- KOKYU - дыхание
- KOKYU RYOKU - координация физической силы и ритма дыхания
- SOKUDO - скорость
- KO RYOKU - эффективность
- REIGISANO - этикет
- NICHUJO NO TAIDO - позиция в повседневной жизни

### 3. Классификация техники по взаимоположению партнеров (SHISEI)

SUWARI WAZA: техника, когда партнеры находятся на коленях в позиции *seiza*

HANMIHANDACHI WAZA: техника, когда один партнер находится в положении *seiza*, а другой в стойке

TACHI WAZA: техника выполняемая стоя.

### 4. Классификация техники

NAGE WAZA: техника бросков

KATAME WAZA: техника захватов, контролей, иммобилизаций

NAGEKATAME WAZA: техника бросков с последующей иммобилизацией

### 5. Классификация действий в стратегии

- Практика без партнера
- Практика с одним партнером
- Практика с несколькими партнерами
- Практика с оружием против невооруженного противника
- Практика невооруженного против вооруженного противника
- Практика с оружием

### 6. Формы атак

- 1 - aihanmi katate dori
- 2 - katate dori (gyakuhanmi katate dori)
- 3 - kata dori
- 4 - sode dori
- 5 - muna dori
- 6 - ryote dori
- 7 - ryokata dori
- 8 - ryosode dori
- 9 - shomen uchi
- 10 - yokomen uchi
- 11 - kata dori shomen uchi (kata dori men uchi)

- 12 - muna dori men uchi
- 13 - tsuki
  - chudan tsuki
  - jodan tsuki
- 14 - keri (mae geri)
- 15 - mae eri dori kubishime
- 16 - ushiro eri dori .
- 17 - ushiro ryote dori
- 18 - ushiro ryosode dori
- 19 - ushiro ryohiji dori
- 20 - ushiro katate dori kubishime
- 21 - ushiro eri dori men uchi
- 22 - hagaijime

jiyugi :            свободная техника  
 futari dori :      два нападающих  
 sannin dori :     три нападающих  
 taninzu gake :    много нападающих  
 buki waza :      атаки с оружием

## 7. **Наименование техник**

### A. NAGE WAZA

IRIMI NAGE  
 SHIHO NAGE  
 KAITEN NAGE
 

- uchi kaiten nage
- soto kaiten nage

 TENCHI NAGE  
 KOSHI NAGE  
 USHIRO KIRIOTOSHI  
 UDEKIME NAGE  
 AIKIOTOSHI  
 SUMIOTOSHI  
 KOKYU NAGE  
 AIKI NAGE

### B. KATAME WAZA

IKKYO  
 NIKYO  
 SANKYO  
 YONKYO  
 GOKYO  
 HIJIKIMEOSAE

JUJIGARAMI

C. NAGEKATAME WAZA

KOTEGAESHI

IRIMI NAGE, SHIHO NAGE, KAITEN NAGE, KOSHI NAGE если эти техники заканчиваются контролями.

**8. 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*.

**Техника для сдачи экзамена на 1 дан**

A - SUWARI WAZA

- |    |              |            |
|----|--------------|------------|
| 1. | SHOMEN UCHI  | IKKYO      |
|    | SHOMEN UCHI  | NIKYO      |
|    | SHOMEN UCHI  | SANKYO     |
|    | SHOMEN UCHI  | YONKYO     |
|    | SHOMEN UCHI  | GOKYO      |
|    | SHOMEN UCHI  | IRIMI NAGE |
|    | SHOMEN UCHI  | KOTEGAESHI |
| 2. | KATA DORI    | IKKYO      |
|    | KATA DORI    | NIKYO      |
|    | KATA DORI    | ANKYO      |
|    | KATA DORI    | YONKYO     |
|    | KATA DORI    | IRIMI NAGE |
| 3. | YOKOMEN UCHI | IKKYO      |
|    | YOKOMEN UCHI | NIKYO      |
|    | YOKOMEN UCHI | SANKYO     |
|    | YOKOMEN UCHI | YONKYO     |
|    | YOKOMEN UCHI | GOKYO      |
|    | YOKOMEN UCHI | IRIMI NAGE |
|    | YOKOMEN UCHI | KOTEGAESHI |
| 4. | RYOTE DORI   | KOKYU HO   |



B - HANMIHANDACHI WAZA

1. KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI IRIMI NAGE  
KATATE DORI KOTEGAESHI  
KATATE DORI SHIHO NAGE  
KATATE DORI KAITEN NAGE  
KATATE DORI SUMI OTOSHI
2. RYOTE DORI SHIHO NAGE
3. USHIRO RYOKATA DORI IKKYO  
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO  
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI

C - TACHI WAZA

1. AIHANMI KATATE DORI IKKYO  
AIHANMI KATATE DORI NIKYO  
AIHANMI KATATE DORI SANKYO  
AIHANMI KATATE DORI YONKYO  
AIHANMI KATATE DORI IRIMI NAGE  
AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI  
AIHANMI KATATE DORI SHIHO NAGE  
AIHANMI KATATE DORI UDEKIME NAGE
2. KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI IRIMI NAGE  
KATATE DORI KOTEGAESHI  
KATATE DORI SHIHO NAGE  
KATATE DORI KAITEN NAGE  
KATATE DORI SUMI OTOSHI
3. KATA DORI IKKYO  
KATA DORI NIKYO  
KATA DORI SANKYO  
KATA DORI YONKYO

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 4.  | SODE DORI<br>SODE DORI<br>SODE DORI<br>SODE DORI   | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO  |
| 5.  | MUNA DORI<br>MUNA DORI<br>MUNA DORI<br>MUNA DORI   | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO  |
| 6.  | RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI<br>RYOTE DORI | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO<br>IRIMI NAGE<br>KOTEGAESHI<br>SHIHO NAGE<br>UDEKIME NAGE<br>TENCHI NAGE<br>KOSHI NAGE |
| 7.  | RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI   | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO<br>AIKI OTOSHI   |
| 8.  | RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI   | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO<br>AIKI OTOSHI   |
| 9.  | MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI<br>MOROTE DORI     | IKKYO<br>NIKYO<br>SANKYO<br>YONKYO<br>IRIMI NAGE<br>KOTEGAESHI<br>SHIHO NAGE<br>KOKYU HO<br>KOKYU NAGE                    |
| 10. | TSUKI  | IRIMI NAGE  |

TSUKI  
TSUKI

**KOTEGAESHI**  
**SHIHO NAGE**

11. SHOMEN UCHI **IKKYO**  
SHOMEN UCHI **NIKYO**  
SHOMEN UCHI **SANKYO**  
SHOMEN UCHI **YONKYO**  
SHOMEN UCHI **SHIHO NAGE**  
SHOMEN UCHI **IRIMI NAGE**  
SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**  
SHOMEN UCHI **KAITEN NAGE**  
SHOMEN UCHI **JIYU WAZA**

12. YOKOMEN UCHI **IKKYO**  
YOKOMEN UCHI **NIKYO**  
YOKOMEN UCHI **SANKYO**  
YOKOMEN UCHI **YONKYO**  
YOKOMEN UCHI **GOKYO**  
YOKOMEN UCHI **IRIMI NAGE**  
YOKOMEN UCHI **KOTEGAESHI**  
YOKOMEN UCHI **SHIHO NAGE**  
YOKOMEN UCHI **HIJIKIMEOSAE**

13. KATA DORI SHOMEN UCHI **IKKYO**  
KATA DORI SHOMEN UCHI **SHIHO NAGE**  
KATA DORI SHOMEN UCHI **UDEKIME NAGE**  
KATA DORI SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**  
KATA DORI SHOMEN UCHI **IRIMI NAGE**

14. MAE GERI **IRIMI NAGE**

D - USHIRO WAZA

1. USHIRO RYOTE KUBI DORI **IKKYO**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **NIKYO**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **SANKYO**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **YONKYO**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **HIJIKIMEOSAE**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **IRIMI NAGE**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **KOTEGAESHI**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **SHIHO NAGE**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **JUJIGARAMI**  
USHIRO RYOTE KUBI DORI **KOSHINAGE**

2. USHIRO RYOKATA DORI **IKKYO**

USHIRO RYOKATA DORI	NIKYO
USHIRO RYOKATA DORI	SANKYO
USHIRO RYOKATA DORI	YONKYO
USHIRO RYOKATA DORI	IRIMI NAGE
USHIRO RYOKATA DORI	AIKI OTOSHI
USHIRO RYOKATA DORI	KOSHI NAGE

3.	USHIRO ERI DORI	IKKYO
	USHIRO ERI DORI	NIKYO
	USHIRO ERI DORI	SANKYO
	USHIRO ERI DORI	YONKYO

4.	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	IKKYO
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	NIKYO
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	SANKYO
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	YONKYO
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	IRIMI NAGE
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	KOTEGAESHI
	USHIRO ERI DORI MEN UCHI	SHIHO NAGE

5.	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	IKKYO
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	NIKYO
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	SANKYO
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	YONKYO
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	IRIMI NAGE
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	KOTEGAESHI
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	SHIHO NAGE
	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	KOSHI NAGE

E - BUKI no BU

a. TANTO DORI JUNTE  
GYAKUTE

1.	YOKOMEN UCHI	GOKYO
	YOKOMEN UCHI	KOTEGAESHI
	YOKOMEN UCHI	HIJKIMEOSAE

2.	SHOMEN UCHI	GOKYO
	SHOMEN UCHI	KOTEGAESHI
	SHOMEN UCHI	HIJKIMEOSAE
	SHOMEN UCHI	UCHI KAITEN SANKYO
	SHOMEN UCHI	SOTO KAITEN SANKYO

3.	TSUKI	KOTEGAESHI
----	-------	------------



TSUKI	HIJKIMEOSAE
TSUKI	UCHI KAITEN SANKYO
TSUKI	SOTO KAITEN SANKYO
TSUKI	GOKYO

b. JO DORI

c. JO SABAKI

F - FUTARI DORI RENZOKU WAZA