

7мо КЮ

Бял колан с черта Минимум 2 месеца и поне 20 часа тренировки

Ки тестове и упражнения

Сейза - Японски стил на седеж - свити крака под тялото (на колене).
Шизента й - Естествена позиция при която стъпалата са на една линия, на широчината на раменете
Оренайте - несгъваема ръка.
Кохо тенто ундо - люлеене напред и назад от седеж (по турски като предният крак е малко по-напред).
 Също и от изправена позиция.
Уширо укеми - кълбо назад - до позиция със спънато коляно и до изправен стоеж.
Мае укеми - кълбо напред до изправена позиция.
Кокю доса - Практика в позиция Сейза /дихагелно упражнение за тайминг/. Изпълняващия се движи заедно с уке като е нетрепкьзнато лице в лице с него

Техники

Ката-те-косатори Котегаеши - захват с едноименна ръка, хвърляне и задържане с ключ на хиката.
Ката-тори Иккьо - атакува се рамото като се хваща. Тори се защитава като отстъпва назад, извежда уке и прави ключ на лакътя.
Ката-те-косатори Кокю наге - захват с едоименна ръка, късаме хвата като китката на тори минава под тази на уке, минаваме от външната страна на уке (махаме се от линията на атаката) като правим ирими тенкан, извеждаме го от равновесие като движението на ръцете е сечене директно надолу с контрол на главата(врата) и атакуващата ръка. След това хвърляме уке като отстъпваме назад.

6то КЮ Жълт колан

Минимум 3 месеца и 30 часа тренировки след получаването на 7 КЮ.

КИ тестове и упражнения

Уширо укеми - Тежко падане. Падане назад като удряме с двете ръце едновременно. Започва се от изправена позиция в гард. Предният крак отстъпва и се сгъва, за да се направи падането и връщане в изходна позиция.
Мае укеми - Тежко падане - Падане напред с удар на двете ръце и връщане до изправена позиция. Удря се с предмишницата.
Шоменучи, Йокоменучи и Мунеци - демонстрация на основните удари.
Фунакоги ундо - упражнение за център: прехвърляне на тежестта от преден крак на заден и обратното като при движението напред се изнасят ръцете напред все едно гребем лодка. Тялото(торса) е изправен през цялото време.
Шоменучи иккьо ундо - движението на тялото е същото като на Фунакоги ундо, но ръцете се изнасят на нивото на лицето с тагатани напред и връщането е сечене надолу и прибиране отстрани на нивото на ханша.
Рензоку кокю доса - Изпълнение на Кокю доса, но динамично. Т.е. този, който го прави се завърта с лице към партньора си, а не остава неподвижен като при Кокю доса

Техники

Шоменучи Кокю наге - Удар от горе на доло в главата - хвърляне с тайминг, контролирайки главата на партньора.
Кататетори Шихонаге - хват с разноименни ръце. Хвърляне в четири посоки.
Шоменучи Ириминаге - Удар от горе на доло в главата. Контролиране на баланса и хвърляне с влизане зад партньора.
Кататори Никкьо - От захват на рамото направете Втори ключ.

5то КЮ Жълт колан с черта

Минимум 3 месеца и 30 часа след получаване на 6 КЮ.

Задължително участие в два от семинарите на БАА\АА\

КИ Тестове и упражнения

Хамми но камае - Позиция при която двете рамене са на една линия, известна още като триъгълна позиция.
Банзай но камае - Позиция при която раменете и стъпалата са на една линия, а ръцете са адигнати високо горе. Тялото е леко счупено назад.
Зенго ундо - Същото движение, като при Шомен учи иккьо ундо, но със завъртане на 180 градуса.
Хаппо ундо - Движение в осемте посоки.
Текубикоса ундо - Упражнение при което китките се кръстосват пред корема и пред лицето.
Камае с Бокен - Демонстриране на петте основни позиции с меч.
Бокен и Джо Субури - Демонстрация на основните удари с Бокен и Джо.

Техники

Шоменучи Котегаеши - Удар от горе на долу в главата. Извийте китката, хвърлете и направете ключ.
Шоменучи Иккьо - Удар от горе на долу в главата, направете Първи ключ и завършете с обездвижване.
Катате тори Санкьо - От захват на разноименната китка направете Трети ключ. Изпълнете както хвърляне (Hage), така и ключ (Osae) - Ирими и Твнкан.
Йокоменучи Сокомен Ирими наге - Страничен удар към главата. Изпълнете техника подобна на упражнението Сай ундо (Ирими и Тенкан).
Мунецуки Котегаеши - Прав удар в областа на слънчевия сплит. Направете хвърляне с усукване на китката и ключ.
Кататедори Кайтеннаге - От захват на разноименни китки направете въртеливо хвърляне. Варианти Сото и Учи, както и Тенкан.

4то КЮ Син колан

Минимум 3 месеца практика и 30 часа след покриване на 5 КЮ.

Задължително участие в два от семинарите на БАА\АА1

КИ Тестове и Упражнения

Уширосори - Сгънете се в кръста с вдигнати ръце. **Маекагами** - Наведете се напред, както в техниката Уширо текуби тори кокю наге. **Сай ундо** - "Махане на ляво и надясно" - Замахнете с ръка наляво и надясно, като подчертаете движението с мощен наклон на тялото (таза). **Сайчояко ундо** - Махане на ляво и на дясно скръстосана стъпка. **Удефури ундо** - Упражнение, при което размахват ръцете си около тялото. **Удефури чояко ундо** - Същото движение със стъпка напред и тенкан. **Уширотори ундо** - Упражнение, при което се освобождавате от захват отзад през гърдите. **Уширотекубитори ундо** - Упражнение при, което стехванати за двете китки отзад. **Шикко** - Традиционен начин за придвижване потатамито. **Тайсабаки тошу** - "Придвижване на тялото с празна ръка" срещу Кататедори, Шоменучи, Йокоменучи и Цки

Техники

Йокоменучи Шихонаге - Страничен удар в главата. Хвърляне в четири посоки. **Уширотекубитори Кокюнаге** - От захват на китките отзад изпълнете хвърляне с тайминг, като се придържате към вариантите нормални за тази атака. **Уширотекубитори Котегаеши** - От захват на китките отзад изпълнете хвърляне с усукване на китката и ключ. **Кататори Йонкьо** - От захват на рамото изпълнете Четвърти ключ. **Риотетори Тенчи наге** - От захват на двете китки отпред изпълнете техниката "Небе и земя". **Риотетори кокюнаге** - От захват на двете китки отпред изпълнете хвърляне с тайминг и въртливо движение \ варианти V

3то КЮ

Минимум 6 месеца и 60 часа практика след получаване на 4 КЮ.

Задължително участие в два от семинарите на БАА\АА1

КИ Тестове и упражнения

Йоко укеми - Упражнението странично падане се практикува от изправена позиция. Подобна на Мае укеми. **Тенкан ундо** - Въртливо движение на тялото.

Техники

Уширохиджитори Котегаеши - Захват на лактите отзад. Хвърляне с усукване на китката и ключ. **Мунецуки Кокю наге** - Прав удар в областта на слънчевия сплит. Хвърляне с въртливо движение. **Кататори Гокьо** - От захват на рамото направете Пети ключ. **Уширо тори Кокю наге** - От захват отзад \ мечешка прегръдка \ направете хвърляне с помоща на упражнението Уширотори ундо. **Риоте тори Кайтенаге** - От захват на двете китки отпред направете "Въртливо хвърляне". **Катате риоте тори Никьо** - Захват на едната китка с две ръце отпред. Изпълнете Втори ключ. **Сувари вадза** - Техниките се изпълняват от партньорите в Сейза -
Шоменучи Кокю наге
Шоменучи Иккьо
Кататори Никьо
Боккен ката1 - Първата форма на ката с меч наречена "Хапо гири" или сечене в 8 посоки.
Джуи вадза - Свободна практика: Защита срещу всякакви хващащи атаки.

2ро кю

Минимум 6 месеца и 60 часа практика след получаване на 3 КЮ.

Задължително участие в два от семинарите на БАА\АА1

КИ Тестове и упражнения

Агура но шисей - Седеж с кръстосани крака по турски!
Ката ашиаге - Вдигнете единия крак и запазете равновесие.
Агаранай карада - Неповдигаемостта на тяло.

Въпроси : Изпитната комисия може да зададе някои от долните въпроси по време на теста:
 - Кои са четирите основни принципа на Айкидо?
 - Какво е Айкидо?

Мейзо хо - Тренировка за медитация.
Кокю хо - Тренировка за дишане.

Техники

Риокататори Кокю наге - От захват на двете рамене отпред изпълнете хвърляне с тайминг и тенкан. Изпълнете различни варианти.

Уширокататори Кокю наге - При захват на двете рамене отзад изпълнете хвърляне с тайминг. Хвърлянията с поклон се препоръчват.

Кататериотетори Кокю наге - Захват на едната китка с две ръце отпред. Хвърляне с тайминг.

Риокататори Котегаеши - От захват на двете рамене отпред изпълнете хвърляне с усукване на китката и ключ.

Кататори Менучи Иrimi наге - Захват на едното рамо отпред и атака в главата с Шомен или Йокоменуучи. Хвърляне с влизане - Изведете от равновесие и направете крачка зад партньора.

Нанми Хантачи Ваза - При тази атака единият от партньорите е в Сейза, а другия е изправен.

Кататетори Шихо наге

Кататетори Санкьо

Муне цуки Котегаеши

Риотетори Коши наге - От захват на двете китки отпред изпълнете хвърляне с таз.

Мае гери Кокю наге - Прав ритник. Хвърляния с тайминг. Варианти.

Джу Ваза - Свободни техники изпълнени срещу всякакви атаки.

Джоката 1 - Първа форма с тояга съдържаща 22 движения.

1во кю

Минимум 6 месеца и 60 часа практика след получаване на 2 КЮ, участие в един Айкидо семинар след получаване на 2 КЮ.

Задължително участие във всички семинари на БАА\АА1

КИ тестове и упражнения

Тайсабаки с Боккен - Преместване на тялото и удари с меч срещу различни атаки на партньора.

Техники

Уширотекубитори Джуджи наге - От захват на двете китки отзад кръстосайте ръцете на партньора по такъв начин, че да получите цифрата 10 на японски и изпълнете хвърляне.

Йокоменуучи Судори - При атака отстрани в главата изпълнете "Изчезващо хвърляне".

Кататериотетори Котегаеши - Захват на едната китка с две ръце отпред. Усучете китката, хвърлете и направете ключ.

Мунецуки Сумиотоши - Прав удар в областта на слънчевия сплит. Ъглово извеждащо хвърляне.

Кататори Гаменучи Иккьо - Захват на рамото и прав удар в лицето. Изпълнете Първи ключ.

Тантодори - Защита срещу атака с нож. Направете минимум по три техники срещу Шомен, Йокомен учи и Цуки.

Боккен ката 2 - Втора форма с меч състояща се от 13 движения.

Рандори - "Сграбчете хаоса". Защита срещу повтарящи се атаки - 3 укета.