**Программа аттестации на 1 дан Айкидо Айкикай**

**Сувари ваза:**

Шомен учи: Иккё, никкё, санкё, ёнкё, гоккё, ирими наге, коте гаеши.

**Ханми хандачи ваза:**

Гьяку ханми катате тори: шихо наге, коте гаеши, иккё, учи кайтен наге.

Риоте тори: шихо наге.

**Тачи ваза:**

Риоте тори: шихо наге, ирими наге, тенчи наге.

Катате риоте тори: кокью наге, ирими наге, иккё, джиджи гарами.

Ката тори мен учи: шихо наге, коте гаеши, ирими наге, иккё, коши наге, никкё.

И базовая техника в ай ханми и гьяку ханми.

Шомен учи: шихо наге, коте гаеши, ирими наге, учи кайтен наге, иккё, никкё, санкё, ёнкё, гокё, коши наге, учи кайтен санкё.

Ёкомен учи: шихо наге, коте гаеши, ирими наге, тенчи наге, иккё, никкё, коши наге.

Чудан цуки: шихо наге, коте гаеши, ирими наге, учи кайтен наге.

Джодан цуки: коте гаеши, ирими наге, иккё, учи кайтен санкё, коши наге.

**Уширо ваза:**

Уширо риоте тори: шихо наге, коте гаеши, ирими наге, иккё, учи кайтен санкё, коши наге.

Уширо рио ката тори: иккё, кокью наге, удекими наге.

Уширо катате тори куби шиме: ирими наге, иккё, коши наге.

Танто дори.

Дзё дори.

Дзё наге.

Рандори.