

Межрегиональная федерация айкидо

Учебная программа



| Уровень | Время | Содержание экзамена | | | | | | | | | | | |
|---------|--|---|-------|-------|------|------------|--|---|-------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| | | Иккё | Никкё | Санкё | Ёнкё | Гокё | Сихонагэ | Иримин агэ | Котэгаэ си | Кайтэн нагэ | Тэнтинна гэ | Свободная техника | Кокюхо |
| 5 кю | 30 тренировок | Шомэн ути | | | | | Кататэ дори | Шомэн ути | | | | | заги/сувари вадза |
| 4 кю | 40 тренировок после получения 5 кю | Шомэн ути, Ката дори | | | | | Ёкомэн ути | Шомэн ути | | | | | заги/сувари вадза |
| 3 кю | 50 тренировок после получения 4 кю | Шомэн ути (сувари и тати вадза) | | | | | Рётэ дори, Ёкомэн ути | Шомэн ути, Цуки | | | Рётэ дори | | заги/сувари вадза |
| 2 кю | 50 тренировок после получения 3 кю | Шомэн ути (сувари и тати вадза), Ката дори (сувари и тати вадза) | | | | | Кататэ дори (ханми хандати вадза) | Шомэн ути, Цуки (тати вадза), Кататэ дори | Кататэ дори | Рётэ дори | Кататэ дори | заги/сувари вадза | |
| 1 кю | 60 тренировок после получения 2 кю | Шомэн ути (сувари и тати вадза), Ёкомэн ути (сувари и тати вадза), Ката дори (сувари и тати вадза), Усиро рётэ дори | | | | Ёкомэн ути | Кататэ дори, Рётэ дори (ханми хандати вадза, тати вадза) | Шомэн ути, Цуки (тати вадза), Кататэ дори | | Рётэ дори | Кататэ дори, Рётэ дори, Моротэ дори | заги/сувари вадза, тати вадза | |
| 1 дан | 70 тренировок после получения 1 кю | Техники от атак без оружия: Шомэн ути, Ёкомэн ути, Цуки, захватов воротника, плеч, локтей, запястий. Все техники от атак сзади. | | | | | | | | | | | |
| 2 дан | Минимум 1 год после получения 1 дана и 200 тренировок | Всё вышеперечисленное плюс танто дори и футари гакэ (от двух нападающих). Эссе на тему об айкидо. | | | | | | | | | | | |
| 3 дан | Минимум 2 года после получения 2 дана и 300 тренировок | Всё вышеперечисленное плюс тати дори, дзё дори и таниндзү гакэ (три и более нападающих). Эссе на тему об айкидо. | | | | | | | | | | | |
| 4 дан | Минимум 3 года после получения 3 дана и 400 тренировок | Свободная техника от всего вышеперечисленного. Эссе на тему об айкидо. | | | | | | | | | | | |