

# Программа аттестации Официального Представительства Тамура сенсея в России

не менее 12 месяцев занятий после 1 кю

## 1 Dan:

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 KOKYU RIOKU. 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
- NICHJO 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  | <b>IKKYO</b>      |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>NIKYO</b>      |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>SANKYO</b>     |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>YONKYO</b>     |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>GOKYO</b>      |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>IRIMI NAGE</b> |
|    | SHOMEN UCHI  | <b>KOTEGAESHI</b> |
| 2. | KATA DORI    | <b>IKKYO</b>      |
|    | KATA DORI    | <b>NIKYO</b>      |
|    | KATA DORI    | <b>ANKYO</b>      |
|    | KATA DORI    | <b>YONKYO</b>     |
|    | KATA DORI    | <b>IRIMI NAGE</b> |
| 3. | YOKOMEN UCHI | <b>IKKYO</b>      |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>NIKYO</b>      |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>SANKYO</b>     |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>YONKYO</b>     |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>GOKYO</b>      |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>IRIMI NAGE</b> |
|    | YOKOMEN UCHI | <b>KOTEGAESHI</b> |
| 4. | RYOTE DORI   | <b>KOKYU HO</b>   |

## 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   | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b>  |
| 5.  | MUNA DORI<br>MUNA DORI<br>MUNA DORI<br>MUNA DORI   | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b>  |
| 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 | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b><br><b>IRIMI NAGE</b><br><b>KOTEGAESHI</b><br><b>SHIHO NAGE</b><br><b>UDEKIME NAGE</b><br><b>TENCHI NAGE</b><br><b>KOSHI NAGE</b> |
| 7.  | RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI<br>RYOKATA DORI   | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b><br><b>AIKI OTOSHI</b>  |
| 8.  | RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI<br>RYOSODE DORI   | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b><br><b>AIKI OTOSHI</b>  |
| 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      | <b>IKKYO</b><br><b>NIKYO</b><br><b>SANKYO</b><br><b>YONKYO</b><br><b>IRIMI NAGE</b><br><b>KOTEGAESHI</b><br><b>SHIHO NAGE</b><br><b>KOKYU HO</b><br><b>KOKYU NAGE</b>                           |
| 10. | TSUKI  | <b>IRIMI NAGE</b>   |

- |     |                       |                     |
|-----|-----------------------|---------------------|
|     | TSUKI                 | <b>KOTEGAESHI</b>   |
|     | TSUKI                 | <b>SHIHO NAGE</b>   |
| 11. | SHOMEN UCHI           | <b>IKKYO</b>        |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>NIKYO</b>        |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>SANKYO</b>       |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>YONKYO</b>       |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>SHIHO NAGE</b>   |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>IRIMI NAGE</b>   |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>KOTEGAESHI</b>   |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>KAITEN NAGE</b>  |
|     | SHOMEN UCHI           | <b>JIYU WAZA</b>    |
| 12. | YOKOMEN UCHI          | <b>IKKYO</b>        |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>NIKYO</b>        |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>SANKYO</b>       |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>YONKYO</b>       |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>GOKYO</b>        |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>IRIMI NAGE</b>   |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>KOTEGAESHI</b>   |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>SHIHO NAGE</b>   |
|     | YOKOMEN UCHI          | <b>HIJIKIMEOSAE</b> |
| 13. | KATA DORI SHOMEN UCHI | <b>IKKYO</b>        |
|     | KATA DORI SHOMEN UCHI | <b>SHIHO NAGE</b>   |
|     | KATA DORI SHOMEN UCHI | <b>UDEKIME NAGE</b> |
|     | KATA DORI SHOMEN UCHI | <b>KOTEGAESHI</b>   |
|     | KATA DORI SHOMEN UCHI | <b>IRIMI NAGE</b>   |
| 14. | MAE GERI              | <b>IRIMI NAGE</b>   |

D - USHIRO WAZA

- |    |                        |                     |
|----|------------------------|---------------------|
| 1. | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>IKKYO</b>        |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>NIKYO</b>        |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>SANKYO</b>       |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>YONKYO</b>       |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>HIJIKIMEOSAE</b> |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>IRIMI NAGE</b>   |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>KOTEGAESHI</b>   |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>SHIHO NAGE</b>   |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>JUJIGARAMI</b>   |
|    | USHIRO RYOTE KUBI DORI | <b>KOSHINAGE</b>    |
| 2. | USHIRO RYOKATA DORI    | <b>IKKYO</b>        |

USHIRO RYOKATA DORI	<b>NIKYO</b>
USHIRO RYOKATA DORI	<b>SANKYO</b>
USHIRO RYOKATA DORI	<b>YONKYO</b>
USHIRO RYOKATA DORI	<b>IRIMI NAGE</b>
USHIRO RYOKATA DORI	<b>AIKI OTOSHI</b>
USHIRO RYOKATA DORI	<b>KOSHI NAGE</b>

3. USHIRO ERI DORI	<b>IKKYO</b>
USHIRO ERI DORI	<b>NIKYO</b>
USHIRO ERI DORI	<b>SANKYO</b>
USHIRO ERI DORI	<b>YONKYO</b>

4. USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>IKKYO</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>NIKYO</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>SANKYO</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>YONKYO</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>IRIMI NAGE</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>KOTEGAESHI</b>
USHIRO ERI DORI MEN UCHI	<b>SHIHO NAGE</b>

5. USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>IKKYO</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>NIKYO</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>SANKYO</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>YONKYO</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>IRIMI NAGE</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>KOTEGAESHI</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>SHIHO NAGE</b>
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	<b>KOSHI NAGE</b>

E - BUKI no BU

a. TANTO DORI JUNTE  
GYAKUTE

1. YOKOMEN UCHI	<b>GOKYO</b>
YOKOMEN UCHI	<b>KOTEGAESHI</b>
YOKOMEN UCHI	<b>HIJIKIMEOSAE</b>

2. SHOMEN UCHI	<b>GOKYO</b>
SHOMEN UCHI	<b>KOTEGAESHI</b>
SHOMEN UCHI	<b>HIJIKIMEOSAE</b>
SHOMEN UCHI	<b>UCHI KAITEN SANKYO</b>
SHOMEN UCHI	<b>SOTO KAITEN SANKYO</b>

3. TSUKI	<b>KOTEGAESHI</b>
----------	-------------------

TSUKI	<b>HIJIKIMEOSAE</b>
TSUKI	<b>UCHI KAITEN SANKYO</b>
TSUKI	<b>SOTO KAITEN SANKYO</b>
TSUKI	<b>GOKYO</b>

b. JO DORI

c. JO SABAKI

F - FUTARI DORI RENZOKU WAZA