

**ЛУГАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АЙКИДО ЁСИНКАЙ**



**СИНДЗА КАМОКУ**

Луганск, Украина  
2011 - 2012

## Содержание

		Стр
1	Экзамены: общие сведения	3
2	Положение об аттестационных экзаменах	3
3	Основные моменты при сдаче экзаменов	5
4	Процедура проведения экзамена	6
5	Допуск к аттестации	6
6	Программа экзаменов	7



## 1. Экзамены: общие сведения

В настоящее время в Японии степени присуждаются в соответствии с тремя следующими критериями:

1. Знание техники
2. Личные качества и исполнение
3. Вклад практикующего для своего искусства.

Даже если человек превосходно владеет техникой, но его повседневная жизнь неупорядочена, или у него взбалмошный характер, он не сможет достичь высоких степеней. И наоборот, тот человек, который давно занимается и проявляет прекрасные человеческие качества и активно служит своей дисциплине, может добиться высоких степеней (как обычных, так и почетных), даже если его техника оставляет желать лучшего.

Хотя почетные степени могут присуждаться безо всяких специальных оговорок, то нужно думать, что те, кто их получают, не делают ошибку, принимая их не за то, чем они являются на самом деле.

Очень важно помнить, что указанные уровни соответствуют минимальным требованиям к объему знаний и что недостаточно располагать лишь приблизительными знаниями этого минимума, чтобы претендовать хоть на какое-то право получения степени.

Ученик имеет право принимать участие в экзамене только с разрешения своего инструктора и по рекомендации последнего.

Каждый деть занятия айкидо считается как один час, не зависимо от количества часов в тренировке и количества тренировок в день. Количество тренировочных часов, обозначенных в аттестационной программе, является минимальным. В ситуациях, когда человек не проходил экзамены долгое время, для него могут быть сделаны некоторые исключения из правил, но только с одобрения экзаменатора и согласия старшего инструктора претендента.

Экзаменатор может попросить ученика продемонстрировать дополнительные техники по своему усмотрению.

Во время экзамена техники необходимо выполнять с силой и скоростью согласно уровню вашей подготовки и избегать ненужного травмирования своего укэ.

Укэ должен выполнять точные и реальные атаки при нападении с силой и скоростью согласно вашего уровня владения укэми и уровня ситэ. Обычно, уровень подготовки укэ должен быть не ниже, чем у ситэ.

Хотя степень кю либо дан является отметкой и подтверждением вашего уровня мастерства в айкидо, тем не менее это является далеко не главным аспектом в постижении искусства. Главное – это процесс изучения айкидо и постоянного ежедневного самосовершенствования.

## 2. Положение об аттестационных экзаменах

### Общие положения

1. Луганская Областная Федерация Айкидо Ёсинкай (ЛОФАЁ) при проведении аттестации руководствуется международной практикой и программами организаций: Международной Федерации Айкидо Есинкан, Есинкан Айкидо Германии и Дэнто Ивама-рю Айкидо.

2. ЛОФАЁ проводит аттестацию под эгидой Международной Федерации Айкидо Ёсинкай и регистрируются в Айкидо Есинкан Хомбу Додзе (Токио, Япония).

3. Для аттестации используется система ученических квалификационных разрядов (кю), от 10-го кю (низшего) до 1-го кю (высшего) и мастерских рангов (дан).

Разряд – это степень уровня технического роста ученика и прогресса в обучении, основанного на концепции Син-Ги-Тай (Единении “Духа-Техники-Тела”), т.е. аттестуемый должен продемонстрировать: силу духа, техническую подготовленность, проявленные через четкие и отточенные действия тела.

4. Разряд не является целью экзамена

5. Целью аттестации – является:

**АЙКИДО ЕСИНКАЙ ЛУГАНСК**

- а) оценка технического, психического и морального уровня занимающегося;
- б) повышение уровня самооценки аттестуемого;
- в) присвоение соответствующей квалификационной степени.

6. Экзамен - это часть тренировочного процесса, аттестация рассматривается, как ежегодное испытание, и проводится наряду с другими уровнями тренировок, например: кан-гэйко (зимние тренировки), сёто-гэйко (летние тренировки), косюкай (обучающие семинары), гассюку (выездные лагеря) и т.д.

7. В течение учебного года, технический уровень испытуемого ученика должен быть проверен, как минимум один раз. Необходимо для всех занимающихся, как учеников, так и мастеров, подтвердить имеющийся или получить следующий разряд.

8. Если соискатель степени "кю", не участвовал в тренировочном процессе более одного календарного года, он должен снова подтвердить все имеющиеся у него степени.

9. Основные требования преподаются во время практических занятий (кэйко). Дополнительные требования передаются в виде устных наставлений (кудэн).

9.1. К основным требованиям допуска к аттестации относятся:

- а) количество практикуемого времени;
- б) посещаемость;
- в) отношение к практике;
- г) технический прогресс.

9.2 Основные критерии оценки:

Техника: 1. Стойка (Камаэ)

- 2. Техничность (Кихон)
- 3. Техника перемещений (Тай сабаки)
- 4. Соблюдение дистанции (Маай)
- 5. Боевая готовность (Дзансин)

При этом первые три критерия, расцениваются, как основные. Последние два, как второстепенные.

Дзию-ваза: 1. Боевая готовность (Дзансин)

- 2. Эффективность (Госин)
- 3. Техника перемещений (Тай сабаки)
- 4. Техничность (Кихон)
- 5. Соблюдение дистанции (Маай)

9.3 С повышением технического уровня ученик, должен продемонстрировать:

- а) кокоро – или силу духа;
- б) кокю - или силу дыхания;
- в) авасэ – или способность согласовывать свои действия с действиями Укэ;
- г) дзансин – или боевую готовность;
- д) сюгё – или верная практика;
- е) маай – оптимальную дистанцию;
- ж) хёси – чувство ритма и другие критерии.

10. Допуск к аттестации: все инструктора, прежде чем допустить своих дэси (учеников) к аттестации, обязаны провести допуск. Допуск – это многоступенчатая проверка временных, технических, морально-этических и волевых качеств претендента на запрошенный им ранг (разряд). Все инструкторы, допустившие своих дэси к аттестации, несут полную ответственность за своё решение.

11. Для оценки технического уровня аттестуемый должен продемонстрировать: ритуал (знание этикета), технику перемещений, технику безопасного падения, специальные упражнения с партнером и без него, приемы, выполняемые с безоружным и вооруженным партнером, а также упражнения с оружием.

12. Каждый инструктор может откомендовать или представить к участию в аттестации только своих учеников.

13. Каждый последующий разряд присваивается только при наличии предыдущего, по прохождении необходимого количества часов между экзаменами, указанных в технической программе.

степень	цвет пояса	минимальный срок занятий между экзаменами	минимальное количество тренировочных дней
8 кю	белый	3 месяца	30
7 кю	белый	3 месяца	30
6 кю	белый	3 месяца	30
5 кю	белый	3 месяца	30
4 кю	белый	3 месяца	30
3 кю	коричневый	6 месяцев	60
2 кю	коричневый	6 месяцев	60
1 кю	коричневый	6 месяцев	60
1 дан	черный	1 год	120
2 дан	черный	2 года	240
3 дан	черный	3 года	360
4 дан	черный	4 года	480
5 дан	черный	5 лет	600

### 3. Основные моменты при сдаче экзаменов

#### 1. Рэй

Наиболее важной категорией является манера поведения и отношение к окружающим. Если у ученика нет правильных манер и отношения, он не сможет учиться. Практика боевых искусств начинается с рэй и заканчивается рэй. Рэй не ограничивается одними поклонами. Дух рэй должен проходить сквозь все действия. Айкидо должно войти в чувства, в сердце. И это должно находить отражение в техниках и поведении во время экзамена.

## 2. Правильность выполнения техник

Необходимо внимание к деталям при выполнении техник.

## 3. Сисэй

Одной из самых важных вещей во время сдачи экзамена является хорошая стойка (сисэй). Хотя это не обозначает быть как статуя. Ученик должен быть расслабленным.

## 4. Мэ-цуки

## 5. Ма-ай

Обозначает не только физическое расстояние между вами и партнером, но и расчет времени. Быть в правильной позиции в правильное время.

## 5. Укэми

Умение правильно принять технику как уке. Не быть упорным и неуступчивым, но и не быть слишком пассивным и гибким.

## 6. Дзансин

Концентрация и собранность. Даже когда прием завершен, нужно быть готовым к новой атаке.

## 7. Эффективность

Эффективность техники это результат правильного кокью-рюку, ма-ай и расчета времени, без нужды в силе. Если ученик использует силу, то это обозначает, что его техника, как техника Айкидо, неэффективна. Контроль уке должен быть эффективным, необходимо постоянно поддерживать хороший контакт во время проведения техники.

\* Особенно кандидаты на начальные степени должны демонстрировать технику правильно, помня о важных точках, хотя их техники могут в реальности пока еще не работать. Должно быть видно во время экзамена, как студенты улучшают практику.

## 4. Процедура проведения экзамена

1. Аттестация проходит в главном додзё организации либо во время косюкай (общего семинара).
2. Аттестация проходит в выходной (не рабочий день), и может длиться на протяжении всего дня.
3. Дэси (ученики) аттестуются один за другим, в соответствии с уровнем (от низшего к высшему).
4. На аттестации присутствуют все инструкторы представившие дэси.

## 5. Допуск к аттестации

1. Основным критерием допуска к аттестации является техническая готовность экзаменуемого.
2. Необходимым требованием является постоянно повышающиеся (от разряда к разряду) требования знаний этикета;
3. Каждый инструктор проводит допуск самостоятельно в своём додзё, и несёт личную ответственность за техническую и этическую подготовленность допущенного им ученика.
4. Временные требования, указанные в таблицах, являются минимальным сроком, но не основным критерием допуска к аттестации.

## 6. Экзаменационные техники: Детские (до 13 лет): 10 кю – 1 кю

степень	цвет пояса	минимальный срок занятий между экзаменами	минимальное количество тренировочных дней
10 кю	белый	3 месяца	30
9 кю	желтый	3 месяца	30
8 кю	желтый	3 месяца	30
7 кю	красный	3 месяца	30
6 кю	красный	3 месяца	30
5 кю	зеленый	3 месяца	30
4 кю	зеленый	3 месяца	30
3 кю	зеленый	3 месяца	30
2 кю	синий	3 месяца	30
1 кю	синий	3 месяца	30

<p style="text-align: center;"><b>10 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Миги камаэ</li> <li>2. Хидари камаэ</li> <li>3. Сэйдза-хо</li> <li>4. Сикко-хо</li> <li>5. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>6. Кохо кайтэн укэми</li> <li>7. Тай но хэнко 1</li> <li>8. Тай но хэнко 2</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>9 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Миги камаэ</li> <li>2. Хидари камаэ</li> <li>3. Сэйдза-хо</li> <li>4. Сикко-хо</li> <li>5. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>6. Кохо кайтэн укэми</li> <li>7. Тай но хэнко 1</li> <li>8. Тай но хэнко 2</li> <li>9. Кататэ моти курума даоси</li> <li>10. Сувари ваза муне моти кокью наге</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>8 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэйдза-хо</li> <li>2. Сикко-хо</li> <li>3. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>4. Кохо кайтэн укэми</li> <li>5. Тай но хэнко 1</li> <li>6. Тай но хэнко 2</li> <li>7. Хирики но йосэй 1</li> <li>8. Хирики но йосэй 2</li> <li>9. Кататэ айа моти иккадзе осаэ 1</li> <li>10. Кататэ айа моти иккадзе осаэ 2</li> <li>11. Риотэ моти котэгаеси</li> <li>12. Риотэ моти курума даоси</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>7 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэйдза-хо</li> <li>2. Сикко-хо</li> <li>3. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>5. Сюматсу доса 1</li> <li>6. Сюматсу доса 2</li> <li>7. Кататэ моти сихонагэ 1</li> <li>8. Кататэ моти сихонагэ 2</li> <li>9. Кататэ айа моти никадзе Осаэ 2</li> <li>10. Тюдан цуки котэгаеси</li> <li>11. Мунэ моти курума даоси</li> <li>12. Йокомэн ути кокью нагэ</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>6 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэйдза-хо</li> <li>2. Сикко-хо</li> <li>3. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>4. Кохо кайтэн укэми</li> <li>5. Кихон доса рэндзоку</li> <li>6. Шомэн ути иккадзе осаэ 1</li> <li>7. Шомэн ути иккадзе осаэ 2</li> <li>8. Мунэ моти хидзи симэ 2</li> <li>9. Мунэ моти коси нагэ</li> <li>10. Кататэ моти сокумэн ириминагэ 1</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>5 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэйдза-хо</li> <li>2. Сикко-хо</li> <li>3. Дзэнпо кайтэн укеми</li> <li>4. Кохо кайтэн укэми</li> <li>5. Кихон доса рэндзоку</li> <li>6. Шомэн ути иккадзе осаэ 1</li> <li>7. Шомэн ути иккадзе осаэ 2</li> <li>8. Ката моти косинагэ</li> <li>9. Рио ката Моти айки отоси</li> <li>10. Кататэ моти сокумэн ириминагэ 1</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>4-3 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Migi hanmi no kamae</li> <li>2. Hidari hanmi no kamae</li> <li>3. Zenpo kaiten ukemi</li> <li>4. Tai no henko 1</li> <li>5. Tai no henko 2</li> <li>6. Hiriki no yosei 1</li> <li>7. Hiriki no yosei 2</li> <li>8. Suwari waza shomen uchi ikkajo osae 1</li> <li>9. Katate mochi nikajo osae 2</li> <li>10. Shomen uchi sankajo osae 1</li> <li>11. Katate mochi tenchi nage 1</li> <li>12. Shomen uchi shomen irimi nage 2</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>2-1 кю</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Migi hanmi no kamae</li> <li>2. Hidari hanmi no kamae</li> <li>3. Zenpo kaiten ukemi</li> <li>4. Tai no henko 1</li> <li>5. Tai no henko 2</li> <li>6. Hiriki no yosei 1</li> <li>7. Hiriki no yosei 2</li> <li>8. Shumatsu dosa 1</li> <li>9. Shumatsu dosa 2</li> <li>10. Katate mochi nikajo osae 1</li> <li>11. Shomen uchi sankajo osae 2</li> <li>12. Shomen uchi kote gaeshi 2</li> <li>13. Katate mochi hijiate kokyuu nage 2</li> </ol>

<b>Экзаменационные техники: Взрослые (от 14 лет): 8 кю – 1 кю</b>	
<b>8 кю</b>	<b>7 кюу</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Камаэ</li> <li>2. Сэйдза хо</li> <li>3. Тай но хэнко 1,2</li> <li>4. Хирики но йосэй 1,2</li> <li>5. Сюматсу доса 1,2</li> <li>6. Сикко хо</li>   <li>7. Дзэнпо кайтэн укэми</li> <li>8. Кохо кайтэн укэми</li> <li>9. Кататэ моти сихонагэ 1,2</li> <li>10. Семэн ути иккадзе осая 1,2</li> <li>11. Семэн ути семэн ириминагэ 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kihon dosa (ken)</li> <li>1. Tai no henko 1,2</li> <li>2. Hiriki no yosei 1,2</li> <li>3. Shumatsu dosa 1,2</li> <li>4. Shikko ho</li> <li>5. Zempo kaiten ukemi</li>   <li>6. Koho kaiten ukemi</li> <li>7. katate mochi nikajo osae 1,2</li> <li>8. kata mochi ikkajo osae 1,2</li> <li>9. kata mochi hijishime 1,2</li> <li>10. ryote mochi shihonage 1,2</li> </ul>
<b>6 кюу</b>	<b>5 кюу</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Kihon dosa renzoku (toshu)</li> <li>- Kihon dosa (sotai)</li> <li>2. Tai no henko 1,2</li> <li>3. Hiriki no yosei 1,2</li> <li>4. Shumatsu dosa 1,2</li> <li>5. Koho kaiten ukemi</li> <li>6. Hiki ashi koho ukemi</li> <li>7. Zempo kaiten ukemi</li> <li>8. Zempo hyaku ukemi</li> <li>9. kata mochi nikajo osae 1,2</li> <li>10. shomen uchi sankajo osae 1,2</li> <li>11. yokomen uchi ikkajo osae 1,2</li> <li>12. katate mochi sokumen iriminage 1</li> <li>13. Ryote mochi tenchinage 1</li> <li>14. yokomen uchi shomen iriminage 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Kihon dosa renzoku (ken)</li> <li>- Kihon dosa (sotai)</li> <li>2. Tai no henko 1,2</li> <li>3. Hiriki no yosei 1,2</li> <li>4. Shumatsu dosa 1,2</li> <li>- Tobi ukemi</li> <li>5. Mae ukemi</li> <li>6. Zempo kaiten ukemi</li> <li>7. Zempo hyaku ukemi</li> <li>8. shomen uchi nikajo osae 1,2</li> <li>9. shomen uchi yonkajo osae 1,2</li> <li>10. shomen uchi kotegaeshi 1,2</li> <li>11. yokomen uchi shihonage 1,2</li> <li>- Buki waza</li> <li>12. Ken suburi nanahon</li> <li>13. roku no jo</li> </ul>
<b>4 Kyu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Migi hanmi no kamae</li> <li>2. Hidari hanmi no kamae</li> <li>3. Tai no henko 1</li> <li>4. Tai no henko 2</li> <li>5. Hiriki no yosei 1</li> <li>6. Hiriki no yosei 2</li> <li>7. Shomen uchi yonkajo osae 1</li> <li>8. Mune mochi hijishime 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Shomen uchi kote gaeshi 2</li> <li>10. Ryote mochi tenchi nage 1</li> <li>11. Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1</li> <li>12. Shitei waza 1</li> <li>13. Shumatsu dosa 1</li> <li>14. Shumatsu dosa 2</li> <li>15. Buki waza: 31 no jo kata</li> </ul>
<b>Shitei waza</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Katate mochi shiho nage 1/2</li> <li>Shomen uchi ikkajo osae 1/2</li> <li>Katate mochi nikajo osae 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Shomen uchi sankajo osae 1/2</li> <li>Katate mochi sokumen irimi nage 1</li> <li>Yokomen uchi shomen irimi nage 2</li> </ul>



<b>3 кю – 1 кю</b>	
<p>1. Migi hanmi no kamae 2. Hidari hanmi no kamae</p> <p><b>Sotai Dosa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tai no henko 1, 2</li> <li>2. Hiriki no yosei 1, 2</li> <li>3. Shumatsu dosa 1, 2</li> <li>4. Katate mochi nikajo osae 2</li> <li>5. Suwari waza yokomen uchi sankajo osae 2</li> <li>6. Shomen uchi kote gaeshi 1</li> <li>7. Shitei waza 1</li> <li>8. Shitei waza 2</li> <li>9. Shitei waza 3</li> <li>10. Goshin waza</li> <li>11. Buki waza</li> <li>12. Kihon dosa Renzoku (Jo-1 kyu), (Tanto-2 kyu), (Bokken-3 kyu)</li> <li>13. Jiyu waza</li> </ol> <p><b>Goshin Waza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3 kyu:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mune mochi</li> <li>2. Ushiro eri mochi</li> </ol> </li> <li>• <b>2 kyu:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jodan tsuki</li> <li>2. Yokomen tsuki</li> <li>3. Mae giri</li> </ol> </li> <li>• <b>1 kyu:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mune mochi yokomen tsuki</li> <li>2. Tanto mae</li>   <li>3. Tanto ushiro</li> </ol> </li> </ul>	<p><b>Shitei waza:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katate mochi shiho nage 1, 2</li> <li>2. Ryote mochi shiho nage 1, 2</li> <li>3. Yokomen uchi shiho nage 1, 2</li> <li>4. (x) Shomen uchi ikkajo osae 1, 2</li> <li>5. (x) Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2</li> <li>6. (x) Kata mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>7. Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>8. (x) Katate mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>9. (x) Kata mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>10. (x) Shomen uchi nikajo osae 1, 2</li> <li>11. (x) Shomen uchi sankajo osae 1, 2</li> <li>12. Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>13. (x) Shomen uchi yonkajo osae 1, 2</li> <li>14. (x) Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2</li> <li>15. (x) Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>16. (x) Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>17. (x) Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>18. (x) Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>19. (x) Shomen uchi hiji shime 1, 2</li> <li>20. (x) Yokomen uchi hiji shime 1, 2</li> <li>21. (x) Kata mochi hiji shime 1, 2</li> <li>22. (x) Mune mochi hiji shime 1, 2</li> <li>23. (x) Shomen uchi kote gaeshi 2</li> <li>24. (x) Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2</li> <li>25. (x) Ryote mochi tenchi nage 1, 2</li>   <li>26. Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1, 2</li> </ol>
<p><b>Buki Waza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3 kyu:</b> Go no ken awase, Shichi no ken awase</li> <li>• <b>2 kyu:</b> 13 no jo kata</li> <li>• <b>1 kyu:</b> Jo suburi nijuppon</li> </ul>	<p><b>Jiyu Waza (6 техник):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3 kyu:</b> katate mochi</li> <li>• <b>2 kyu:</b> ryote mochi</li> <li>• <b>1 kyu:</b> shomen uchi</li> </ul> <p>* (x) – Suwari waza</p>

<b>1 Dan (Shodan)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Migi hanmi no kamae</li> <li>2. Hidari hanmi no kamae</li> <li>3. Hiriki no yosei 1</li> <li>4. Hiriki no yosei 2</li> <li>5. Shomen uchi shiho nage</li> <li>6. Suwari waza ryote mochi shiho nage 2</li> <li>7. Shomen tsuki hiji ate kokyu nage 1</li> <li>8. Shitei waza 1</li> <li>9. Shitei waza 2</li> <li>10. Shitei waza 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>11. Shitei waza 4</li> <li>12. Shumatsu dosa 1</li> <li>13. Shumatsu dosa 2</li> <li>14. Shitei jiyu waza (min. 6 <i>различных техник</i>)</li> <li>15. Jo dori</li> <li>16. Ken dori</li> <li>17. Tanto dori</li>   <li>18. Jo - Kata 1-2</li> <li>19. Jo suburi nijuppon</li> <li>20. Ken suburi nanahon</li> </ul>
<b>Shitei waza</b>	
<p>Katate mochi shiho nage 1, 2  Ryote mochi shiho nage 1, 2  Yokomen uchi shiho nage 1, 2  Hanmi handachi katate mochi shiho nage 1, 2  Hanmi handachi ryote mochi shiho nage</p> <p>x Shomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Katate mochi ikkajo osae 1, 2  x Kata mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi ikkajo osae 1, 2</p> <p>x Katate mochi nikajo osae 1, 2  x Kata mochi nikajo osae 1, 2  x Shomen uchi nikajo osae 1, 2  x Yokomen uchi nikajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi sankajo osae 1, 2  x Yokomen uchi sankajo osae 1, 2  x Kata mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi sankajo osae 1, 2</p>	<p>x Shomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Katate mochi yonkajo osae 1, 2</p> <p>x Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2  x Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijishime 1, 2  x Yokomen uchi hijishime 1, 2  x Kata mochi hijishime 1, 2  x Mune mochi hijishime 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2  x Yokomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2  x Katate mochi hijiate kokyu nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Shomen tsuki kote gaeshi 1, 2  x Ryote mochi tenchi nage 1, 2</p> <p>Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1, 2, 3</p> <p><b>Shitei Jiyu waza</b></p> <p>Shomen uchi jiyu waza  Yokomen uchi jiyu waza  Katate mochi jiyu waza  Ryote mochi jiyu waza  Shomen tsuki jiyu waza</p>
<b>2 Dan (Nidan)</b>	

<p>1. Tai no henko 1  2. Mune mochi hiji shime 2  3. Ryote mochi kote gaeshi 1  4. Shitei waza 1  5. Shitei waza 2  6. Shitei waza 3  7. Shitei waza 4  8. Shumatsu dosa 1  9. Shumatsu dosa 2  10. Shitei jiyu waza 1 (min. 7 техник)  11. Shitei jiyu waza 2 (min. 7 техник)</p>	<p>12. Futari dori (2 нападающих, 1 с танто)  13. Jo dori  14. Ken dori  15. Tanto dori  16. Jo - Kata 1-3  17. Jo suburi nijuppon  18. 31 no jo kata  19. 13 no jo kata  20. Ken suburi nanahon  21. Ken no awase: migi, hidari, go, roku, shichi</p>
<b>Shitei waza</b>	
<p>Katate mochi shiho nage 1, 2  Ryote mochi shiho nage 1, 2  Yokomen uchi shiho nage 1, 2  Shomen uchi shiho nage  Hanmi handachi katate mochi shiho nage 1, 2  Hanmi handachi ryote mochi shiho nage</p> <p>x Shomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Katate mochi ikkajo osae 1, 2  x Hiji mochi ikkajo osae 1, 2  x Kata mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryohiji mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza eri mochi ikkajo osae 1, 2</p> <p>x Katate mochi nikajo osae 1, 2  x Katate aya mochi nikajo osae 1, 2  x Hiji mochi nikajo osae 1, 2  x Kata mochi nikajo osae 1, 2  x Mune mochi nikajo osae 1, 2  x Shomen uchi nikajo osae 1, 2  x Yokomen uchi nikajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi sankajo osae 1, 2  x Yokomen uchi sankajo osae 1, 2  x Katate mochi sankajo osae 1, 2  x Ryote mochi sankajo osae 1, 2  x Hiji mochi sankajo osae 1, 2  x Kata mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryohiji mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi sankajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Katate mochi yonkajo osae 1, 2  x Ryote mochi yonkajo osae 1, 2  x Hiji mochi yonkajo osae 1, 2  x Kata mochi yonkajo osae 1, 2</p>	<p>x Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Shomen uchi sokumen irimi nage 1, 2  x Yokomen uchi sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryohiji sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi sokumen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2  x Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2  x Katate mochi shomen irimi nage 1, 2  x Ryote mochi shomen irimi nage 1, 2  x Shomen tsuki shomen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijishime 1, 2  x Yokomen uchi hijishime 1, 2  x Katate mochi hijishime 1, 2  x Kata mochi hijishime 1, 2  x Mune mochi hijishime 1, 2  Ushiro waza ryote mochi hijishime 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2  x Yokomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2  x Katate mochi hijiate kokyu nage 1, 2  x Ryote mochi hijiate kokyu nage 1, 2  x Shomen tsuki hijiate kokyu nage 1, 2  Ushiro waza ryote mochi hijiate kokyu nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Shomen tsuki kote gaeshi 1, 2  x Katate mochi kote gaeshi 1, 2  x Ryote mochi kote gaeshi 1, 2  Ushiro waza ryote mochi kote gaeshi 1, 2</p> <p>x Ryote mochi tenchi nage 1, 2</p> <p>Shomen uchi kokyu nage  Yokomen uchi kokyu nage  Katate mochi kokyu nage  Ryote mochi kokyu nage  Shomen tsuki kokyu nage</p> <p>Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1-5</p>

<p style="text-align: center;"><b>Shitei Jiyu waza</b></p> <p>Shomen uchi jiyu waza Yokomen uchi jiyu waza Katate mochi jiyu waza Ryote mochi jiyu Waza Shomen tsuki jiyu waza</p>	<p>Kata mochi jiyu waza Shomen yokomen jiyu waza</p> <p>Ushiro waza ryohiji mochi jiyu waza Ushiro waza ryokata mochi jiyu waza</p> <p>Tanto dori jiyu waza Ken dori jiyu waza</p>
<b>3 Dan (Sandan)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tai no henko 1</li> <li>2. x Mune mochi hiji shime 2</li> <li>3. x Ryote mochi kote gaeshi 1</li> <li>4. Shitei waza 1</li> <li>5. Shitei waza 2</li> <li>6. Shitei waza 3</li> <li>7. Shitei waza 4</li> <li>8. Shitei waza 5</li> <li>9. Shumatsu dosa 1</li> <li>10. Shumatsu dosa 2</li> <li>11. Shitei jiyu waza 1 (min. 8 <i>техник</i>)</li> <li>12. Shitei jiyu waza 2 (min. 8 <i>техник</i>)</li> <li>13. Shitei jiyu waza 3 (min. 8 <i>техник</i>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>14. San nin dori (1 bokken, 1 tanto)</li> <li>15. Jo dori</li> <li>16. Ken dori</li> <li>17. Tanto dori</li> <li>18. Jo - Kata 1-4</li> <li>19. Jo suburi nijuppon</li> <li>20. 31 no jo kata</li> <li>21. 13 no jo kata</li> <li>22. Ken suburi nanahon</li> <li>23. Happo giri</li> <li>24. Kumi tachi gohon</li> <li>25. Ki musubi no tachi</li> </ol>
<b>Shitei waza</b>	
<p>Katate mochi shiho nage 1, 2 Ryote mochi shiho nage 1, 2 Yokomen uchi shiho nage 1, 2 Shomen uchi shiho nage Hanmi handachi katate mochi shiho nage 1, 2 Hanmi handachi ryote mochi shiho nage</p> <p>x Shomen uchi ikkajo osae 1, 2 x Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2 x Katate mochi ikkajo osae 1, 2 x Hiji mochi ikkajo osae 1, 2 x Kata mochi ikkajo osae 1, 2 Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2 Ushiro waza katate eri mochi ikkajo osae 1, 2 Ushiro waza ryohiji mochi ikkajo osae 1, 2 Ushiro waza ryokata mochi ikkajo osae 1, 2 Ushiro waza eri mochi ikkajo osae 1, 2</p> <p>x Katate mochi nikajo osae 1, 2 x Katate aya mochi nikajo osae 1, 2 x Hiji mochi nikajo osae 1, 2 x Kata mochi nikajo osae 1, 2 x Mune mochi nikajo osae 1, 2 x Shomen uchi nikajo osae 1, 2 x Yokomen uchi nikajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi sankajo osae 1, 2 x Yokomen uchi sankajo osae 1, 2 x Katate mochi sankajo osae 1, 2</p>	<p>x Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2 x Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2 x Shomen uchi sokumen irimi nage 1, 2 x Yokomen uchi sokumen irimi nage 1, 2 Ushiro waza ryote mochi sokumen irimi nage 1, 2 Ushiro waza ryohiji sokumen irimi nage 1, 2 Ushiro waza ryokata mochi sokumen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2 x Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2 x Katate mochi shomen irimi nage 1, 2 x Ryote mochi shomen irimi nage 1, 2 x Shomen tsuki shomen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijishime 1, 2 x Yokomen uchi hijishime 1, 2 x Katate mochi hijishime 1, 2 x Kata mochi hijishime 1, 2 x Mune mochi hijishime 1, 2 Ushiro waza ryote mochi hijishime 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2 x Yokomen uchi hijiate kokyu nage 1, 2 x Katate mochi hijiate kokyu nage 1, 2 x Ryote mochi hijiate kokyu nage 1, 2 x Shomen tsuki hijiate kokyu nage 1, 2 Ushiro waza ryote mochi hijiate kokyu nage 1, 2</p>

<p>x Ryote mochi sankajo osae 1, 2  x Hiji mochi sankajo osae 1, 2  x Kata mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryohiji mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi sankajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Katate mochi yonkajo osae 1, 2  x Ryote mochi yonkajo osae 1, 2  x Hiji mochi yonkajo osae 1, 2  x Kata mochi yonkajo osae 1, 2</p>	<p>x Shomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Shomen tsuki kote gaeshi 1, 2  x Katate mochi kote gaeshi 1, 2  x Ryote mochi kote gaeshi 1, 2  Ushiro waza ryote mochi kote gaeshi 1, 2</p> <p>x Ryote mochi tenchi nage 1, 2</p> <p>Shomen uchi kokyu nage  Yokomen uchi kokyu nage  Katate mochi kokyu nage  Ryote mochi kokyu nage  Shomen tsuki kokyu nage  Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1-5</p>
<p style="text-align: center;"><b>Shitei Jiyu waza</b></p> <p>Shomen uchi jiyu waza  Yokomen uchi jiyu waza  Katate mochi jiyu waza.  Ryote mochi jiyu Waza  Shomen tsuki jiyu waza  Kata mochi jiyu waza  Shomen yokomen jiyu waza</p>	<p>Ushiro waza ryohiji mochi jiyu waza  Ushiro waza ryokata mochi jiyu waza</p> <p>Tanto dori jiyu waza  Ken dori jiyu waza</p>
<b>4 Dan (Yondan)</b>	
<p>1. Tai no henko 1  2. x Mune mochi hiji shime 2  3. x Ryote mochi kote gaeshi 1  4. Shitei waza 1  5. Shitei waza 2  6. Shitei waza 3  7. Shitei waza 4  8. Shitei waza 5  9. Shitei waza 6  10. Shumatsu dosa 1</p> <p>11. Shumatsu dosa 2</p>	<p>12. Shitei jiyu waza 1 (min. 9 техник)  13. Shitei jiyu waza 2 (min. 9 техник)  14. Shitei jiyu waza 3 (min. 9 техник)  15. Yon nin dori (1 bokken, 1 tanto, 1 Jo)  16. Jo dori  17. Ken dori  18. Tanto dori  19. Jo - Kata 1-5  20. Kumi jo jupon</p> <p>21. Ken tai jo</p>
<b>Shitei waza</b>	
<p>Katate mochi shiho nage 1, 2  Ryote mochi shiho nage 1, 2  Yokomen uchi shiho nage 1, 2  Shomen uchi shiho nage  Hanmi handachi katate mochi shiho nage 1, 2  Hanmi handachi ryote mochi shiho nage</p> <p>x Shomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2  x Katate mochi ikkajo osae 1, 2  x Hiji mochi ikkajo osae 1, 2  x Kata mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryohiji mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi ikkajo osae 1, 2  Ushiro waza eri mochi ikkajo osae 1, 2</p> <p>x Katate mochi nikajo osae 1, 2  x Katate aya mochi nikajo osae 1, 2  x Hiji mochi nikajo osae 1, 2  x Kata mochi nikajo osae 1, 2  x Mune mochi nikajo osae 1, 2  x Shomen uchi nikajo osae 1, 2  x Yokomen uchi nikajo osae 1, 2</p>	<p>x Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2  x Shomen uchi sokumen irimi nage 1, 2  x Yokomen uchi sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryohiji sokumen irimi nage 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi sokumen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2  x Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2  x Katate mochi shomen irimi nage 1, 2  x Ryote mochi shomen irimi nage 1, 2  x Shomen tsuki shomen irimi nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hiji shime 1, 2  x Yokomen uchi hiji shime 1, 2  x Katate mochi hiji shime 1, 2  x Kata mochi hiji shime 1, 2  x Mune mochi hiji shime 1, 2  Ushiro waza ryote mochi hiji shime 1, 2</p> <p>x Shomen uchi hiji ate kokyu nage 1, 2  x Yokomen uchi hiji ate kokyu nage 1, 2  x Katate mochi hiji ate kokyu nage 1, 2  x Ryote mochi hiji ate kokyu nage 1, 2</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi sankajo osae 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi sankajo osae 1, 2</li> <li>x Katate mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>x Ryote mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>x Hiji mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>x Kata mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza katate eri mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryohiji mochi sankajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryokata mochi sankajo osae 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi yonkajo osae 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2</li> <li>x Katate mochi yonkajo osae 1, 2</li> <li>x Ryote mochi yonkajo osae 1, 2</li> <li>x Hiji mochi yonkajo osae 1, 2</li> <li>x Kata mochi yonkajo osae 1, 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen tsuki hiji ate kokyu nage 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi hiji ate kokyu nage 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi kote gaeshi 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2</li> <li>x Shomen tsuki kote gaeshi 1, 2</li> <li>x Katate mochi kote gaeshi 1, 2</li> <li>x Ryote mochi kote gaeshi 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi kote gaeshi 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Ryote mochi tenchi nage 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Shomen uchi kokyu nage</li> <li>Yokomen uchi kokyu nage</li> <li>Katate mochi kokyu nage</li> <li>Ryote mochi kokyu nage</li> <li>Shomen tsuki kokyu nage</li> <li>Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1-5</li> </ul>
<b>Shitei Jiyu waza</b>	
<p>Shomen uchi jiyu waza Yokomen uchi jiyu waza Katate mochi jiyu waza Ryote mochi jiyu Waza Shomen tsuki jiyu waza Kata mochi jiyu waza</p>	<p>Shomen yokomen jiyu waza ushiro waza Ushiro waza ryohiji mochi jiyu waza Ushiro waza ryokata mochi jiyu waza</p> <p>Tanto dori jiyu waza Ken dori jiyu waza</p>
<b>5 Dan (Godan)</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tai no henko 1</li> <li>2. x Mune mochi hiji shime 2</li> <li>3. x Ryote mochi kote gaeshi 1</li> <li>4. Shitei waza 1</li> <li>5. Shitei waza 2</li> <li>6. Shitei waza 3</li> <li>7. Shitei waza 4</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Shitei waza 5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Shitei waza 6</li> <li>10. Shitei waza 7</li> <li>11. Shumatsu dosa 1</li> <li>12. Shumatsu dosa 2</li> <li>13. Shitei jiyu waza 1 (min. 10 техник)</li> <li>14. Shitei jiyu waza 2 (min. 10 техник)</li> <li>15. Shitei jiyu waza 3 (min. 10 техник)</li> <li>16. Go nin dori (разное оружие)</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>17. Jo - Kata 1-6</li> </ol>
<b>Shitei waza</b>	
<p>Katate mochi shiho nage 1, 2 Ryote mochi shiho nage 1, 2 Yokomen uchi shiho nage 1, 2 Shomen uchi shiho nage Hanmi handachi katate mochi shiho nage 1, 2 Hanmi handachi ryote mochi shiho nage</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi ikkajo osae 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi ikkajo osae 1, 2</li> <li>x Katate mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>x Hiji mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>x Kata mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza katate eri mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryohiji mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryokata mochi ikkajo osae 1, 2</li> <li>Ushiro waza eri mochi ikkajo osae 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Katate mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Katate aya mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Hiji mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Kata mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Mune mochi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Shomen uchi nikajo osae 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi nikajo osae 1, 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Katate mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>x Kata mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>x Shomen uchi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryohiji sokumen irimi nage 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryokata mochi sokumen irimi nage 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>x Katate mochi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>x Ryote mochi shomen irimi nage 1, 2</li> <li>x Shomen tsuki shomen irimi nage 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi hiji shime 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi hiji shime 1, 2</li> <li>x Katate mochi hiji shime 1, 2</li> <li>x Kata mochi hiji shime 1, 2</li> <li>x Mune mochi hiji shime 1, 2</li> <li>Ushiro waza ryote mochi hiji shime 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>x Shomen uchi hiji ate kokyu nage 1, 2</li> <li>x Yokomen uchi hiji ate kokyu nage 1, 2</li> <li>x Katate mochi hiji ate kokyu nage 1, 2</li> </ul>

<p>x Shomen uchi sankajo osae 1, 2  x Yokomen uchi sankajo osae 1, 2  x Katate mochi sankajo osae 1, 2  x Ryote mochi sankajo osae 1, 2  x Hiji mochi sankajo osae 1, 2  x Kata mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryote mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza katate eri mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryohiji mochi sankajo osae 1, 2  Ushiro waza ryokata mochi sankajo osae 1, 2</p> <p>x Shomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Yokomen uchi yonkajo osae 1, 2  x Katate mochi yonkajo osae 1, 2  x Ryote mochi yonkajo osae 1, 2  x Hiji mochi yonkajo osae 1, 2  x Kata mochi yonkajo osae 1, 2</p>	<p>x Ryote mochi hiji ate kokyu nage 1, 2  x Shomen tsuki hiji ate kokyu nage 1, 2  Ushiro waza ryote mochi hiji ate kokyu nage 1, 2</p> <p>x Shomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Yokomen uchi kote gaeshi 1, 2  x Shomen tsuki kote gaeshi 1, 2  x Katate mochi kote gaeshi 1, 2  x Ryote mochi kote gaeshi 1, 2  Ushiro waza ryote mochi kote gaeshi 1, 2</p> <p>x Ryote mochi tenchi nage 1, 2</p> <p>Shomen uchi kokyu nage  Yokomen uchi kokyu nage  Katate mochi kokyu nage  Ryote mochi kokyu nage  Shomen tsuki kokyu nage  Suwari waza ryote mochi kokyu ho 1-5</p>
<p style="text-align: center;"><b>Shitei Jiyu waza</b></p> <p>Shomen uchi jiyu waza  Yokomen uchi jiyu waza  Katate mochi jiyu waza  Ryote mochi jiyu Waza  Shomen tsuki jiyu waza  Kata mochi jiyu waza  Shomen yokomen jiyu waza ushiro waza</p>	<p>Ushiro waza ryohiji mochi jiyu waza  Ushiro waza ryokata mochi jiyu waza</p> <p>Tanto dori jiyu waza  Ken dori jiyu waza</p>