

Aikido Test Requirements / Вимоги іспиту з Аїкідо

Adults / Дорослі

Notes / Примітки

Techniques in this list are minimum requirements.	Техніки в цьому списку є мінімальними вимогами.
When administering a test the examiner or the candidate's instructor may add additional techniques.	При проведенні іспиту екзаменатор або інструктор кандидата може додати додаткові техніки.
Tests are cumulative, i.e. examiners may ask any and all techniques from a previous rank.	Тести накопичуються, тобто екзаменатори можуть запитувати будь-яку техніку з попереднього рівня.
Seminar attendance is recommended but not required to qualify for testing.	Відвідування семінару рекомендоване, але не обов'язкове для проходження тестування.
In 1st Kyu, "6 techniques" excludes Ikkyo through Yonkyo.	У 1-му Кю «6 технік» виключають Іккьо через Йонкьо.
Days means days of practice.	Дні означають дні практики.

Nomenclature / Номенклатура

Hanmi Handachi	Uke standing and Nage sitting	Уке стоїть і Наге сидить
Hanmi or Kamae	The basic standing posture in Aikido, literally means ""half body"", i.e., in case of right hanmi, one stands with the right hand and right foot forward	Основне положення стоячи в аїкідо буквально означає «половина тіла», тобто, у випадку правого ханмі, людина стоїть із правою рукою та правою ногою вперед.
Henka Waza	Chaining techniques (switching from one technique to another)	Прийоми ланцюжка (перехід від однієї техніки до іншої)
Jotori	Movements with uke attacking with a wooden stick (Jo). A jo technique where you take the jo away from the attacker	Рухи з нападом уке дерев'яною палицею (Джо). Техніка Джо, при якій ви забираєте Джо у нападника
Jo Waza	Executing techniques while holding the jo	Виконання прийомів, тримаючи Джо
Kaeshi Waza	Counter techniques. Uke applies the technique to Nage.	Контртехніки. Уке застосовує техніку до Наге.
Kamiza	Shrine	Шомен / Святиня
Katatetori / Gyaku Hanmi Katatetori	One hand grab to wrist	Одна рука захоплює зап'ястя
Katatori	One hand grab to collar	Одна рука захоплює комір
Kokyuhō	Breath power exercise; kokyū literally means "breathing"	Дихальна силова вправа; кокью буквально означає «дихання»
Koshiguruma	Is one of the original 40 throws of Judo as developed by Jigoro Kano. In the Koshiguruma Waza, Tori wraps an arm around the back of Uke neck and brings him onto the back of his hip, then spins like a wheel to throw him.	Один із оригінальних 40 кидків дзюдо, розроблених Дзігоро Кано. У Кошігурума Ваза, Торі обхоплює шию Уке і кладе Уке на задню частину стегна, а потім обертається, як колесо, щоб кинути його.
Morotetori	Two hands on one	Дві руки на одній (захват однієї руки торі обома руками уке)
Nage	Throw, or the one who throws / does the technique.	Кидати, або той, хто кидає / виконує техніку.
Ogoshi	Is one of the original 40 throws of judo as compiled by Jigoro Kano. Tori extends his hand around under Uke armpit to his back. Tori then quickly grasps the back of Uke belt, spins his body around while pulling Uke waist against his back. With his waist lower than Uke, he pulls Uke onto his hip and then rotates to throw him down.	Один із оригінальних 40 кидків дзюдо, розроблених Дзігоро Кано. Торі простягає руку під пахву Уке до його спини. Потім Торі швидко береться за пояс Уке, обертається своїм тілом, притягуючи талію Уке до своєї спини. З його талією нижче, ніж Уке, він тягне Уке на своє стегно, а потім обертається, щоб скинути його вниз.
Randori	Free style - free exercise	Вільний стиль - вільні вправи
Ryotetori	Both wrists held from the front	Обидва зап'ястя тримаються спереду
Shomenuchi	Strike to forehead	Удар в лоб
Soto Mawari	Turning outside	Повертаючи назовні
Suwarivaza	Techniques from sitting	Прийоми сидючи
Tachitori	Attack with sword	Атака мечем
Tantotori	Attack with knife	Напад з ножем
Tsuki	Thrust or punch	Поштовх або удар
Uchi Mawari	Turning inside	Перевертаючи всередину
Uke	The person receiving the technique (attacker).	Особа, яка отримує техніку (нападник).
Ushiro Kubishime / Ushiro Katatetori Kubishime	Choke from behind and wrist grab	Удушення ззаду і захоплення зап'ястя
Ushiro Ryokatatori	Both shoulders held from behind	Обидва плеча тримаються ззаду
Ushiro Tekubitori	Both wrists held from behind	Обидва зап'ястя тримаються ззаду
Ushiro Waza	Any attack from behind	Будь-яка атака ззаду

Aikido Test Requirements / Вимоги іспиту з Айкідо

Adults / Дорослі

6th Kyu (20 days) / 6 Кю (20 днів)

1. Seiza	<p>Goal: demonstrate proper seiza by sitting with toes crossed or next to each other; knees 1-2 fists apart, back straight, hands on upper thighs, pointing inward.</p> <p>a. Bowing/Rei-Kneeling: Bowing to a partner - Lower the left hand first, then the right hand, creating a triangle with the fingers and thumbs. Lower your torso maintaining a straight back and neck, bow from the waist; then raise the torso, return the right hand to the lap then the left hand.</p> <p>Bowing to the Kamiza – similar as bowing to a partner, but lower both hands together to create a triangle.</p> <p>b. Rising from seiza: Step the right foot forward so you are kneeling on the left knee, then rise into right hanmi.</p>	<p>Мета: продемонструвати правильний сейза, сидячи, схрестивши пальці ніг або поруч один з одним; коліна на відстані 1-2 кулака один від одного, спина пряма, руки на верхній частині стегон, спрямовані всередину.</p> <p>а. Уклін / Рей на колінах: Вклоняючись перед партнером - опустіть спочатку ліву руку, потім праву руку, створюючи трикутник великими і вказівними пальцями. Опустіть тулуб, зберігаючи прямі спину і шию, нахиліться від талії; потім підняти тулуб, повернути праву руку на коліна, потім ліву руку.</p> <p>Уклін Каміза – схоже на уклін партнеру, але опустіть обидві руки разом, щоб створити трикутник.</p> <p>б. Підйом із сейза: Зробіть крок правою ногою вперед так, щоб ви стали на ліве коліно, потім підніміться в праву ханмі.</p>
2. Shikko	<p>Goal: emphasize body displacement on the knees, keeping feet close together. Forward and backward.</p>	<p>Мета: підкреслити переміщення корпусу на колінах, утримуючи стопи близько одна до одної. Вперед і назад.</p>
3. Hanmi (solo / самостійно)	<p>Goal: demonstrate proper hanmi, one foot in front of the other, arms extended. This is also referred to as kamae.</p> <p>a. Migi hanmi: right foot forward.</p> <p>b. Hidari hanmi: left foot forward.</p>	<p>Мета: продемонструвати правильне ханмі, одна нога попереду іншої, руки витягнуті. Це також називають камае.</p> <p>а. Мігі ханмі: права нога вперед.</p> <p>б. Хідарі ханмі: ліва нога вперед.</p>
4. Ukemi	<p>Goal: demonstrate understanding of basic falling techniques.</p> <p>a. Ushiro ukemi <i>Back fall:</i> start in hanmi, sit on back foot, rock back and forth, stand up in hanmi. <i>Back roll:</i> start as back fall but roll back over the shoulder and stand up in hanmi.</p> <p>b. Mae ukemi Front roll: start in hanmi, roll forward over the shoulder to a kneeling position, stand up in hanmi.</p>	<p>Мета: продемонструвати розуміння основних прийомів падіння.</p> <p>а. Ушіро укемі (Підготовка) <i>Падіння на спину:</i> почніть у ханмі, сядьте на задню ногу, прокатіться назад і вперед, встаючи у ханмі. <i>Перекид назад:</i> почніть як падіння назад, але перекотіться назад через плече і встаньте в ханмі.</p> <p>б. Мае укемі Передній перекид: почніть з ханмі, перекид вперед через плече у положення стоячи на колінах, встаньте в ханмі.</p>
5. Kokyu exercises	<p>Goal: focus on hips initiating the movement and hands following the body. Demonstrate ability to shift weight while maintaining balance, posture and connection to the ground.</p> <p>a. Funakogi-undo: rowing exercise.</p> <p>b. Ikkyo-undo: ikkyo exercise.</p>	<p>Мета: зосередитися на стегнах, які ініціюють рух, і руках, які слідує за тілом. Продемонструвати здатність переносити вагу, утримуючи рівновагу, стійку та зв'язок із землею.</p> <p>а. Фуна-когі-ундо: вправа з веслування.</p> <p>б. Іккьо-ундо: вправа іккьо.</p>
6. Tai sabaki (solo and with partner / самостійно і з партнером)	<p>Goal: focus on body displacement, proper hanmi, angles and footwork.</p> <p>a. Irimi: 2 ways: slide forward with front foot or step forward with rear foot, arms extended. In both cases end facing forward at a slight angle.</p> <p>b. Tenkan: without changing hanmi, pivot on front foot, swinging rear leg in a sweeping arc resulting in a 180 degree turn.</p> <p>c. Tenshin: step back off the line, either sliding or stepping back.</p> <p>d. Irimi tenkan: swing up arms while stepping forward with the back foot (Irimi), followed by tenkan and swinging the arms down.</p> <p>When done with a partner, from Katatetori.</p> <p>e. Tai no henko / Tai no tenkan: tenkan practice, turning the body with one hand grabbed by the Uke and where the Uke moves forward with the tenkan</p>	<p>Мета: зосередитися на переміщенні тіла, правильному ханмі, кутах і роботі ніг.</p> <p>а. Ірімі: 2 способи: ковзання вперед передньою ногою або крок вперед задньою ногою, руки витягнуті. В обох випадках закінчимо з положенням тіла під невеликим кутом.</p> <p>б. Тенкан: без зміни ханмі, поворот на передній нозі, переміщення задньої ноги по дузі, що призводить до повороту на 180 градусів.</p> <p>в. Теншін: відступіть від лінії, ковзаючи або крокуючи назад.</p> <p>г. Ірімі тенкан: піднімаючи руки зробіть крок вперед задньою ногою (Ірімі), а потім тенкан із опусканням рук вниз.</p> <p>Коли закінчите з партнером, від Кататеторі.</p> <p>д. Тай но хенко / Тай но тенкан: тренування тенкан, поворот тіла з захопленою однією рукою, внаслідок чого Уке рухається вперед</p>
7. Hanmi (with partner / з партнером)	<p>Goal: demonstrate proper individual hanmi stance and ma-ai (distance) in relation to partner.</p> <p>a. Ai hanmi in relation to a partner (both with same foot forward).</p> <p>b. Gyaku hanmi in relation to a partner (both with opposite foot forward).</p>	<p>Мета: продемонструвати правильну індивідуальну позицію ханмі та ма-ай (дистанцію) по відношенню до партнера.</p> <p>а. Ай ханмі по відношенню до партнера (обидва однією ногою вперед: права нога в уке та права нога в наге попереду)</p> <p>б. Гяку ханмі по відношенню до партнера (обидва протилежними ногами вперед - дзеркальна стійка)</p>
8. Atemi	<p>Goal: demonstrate balance, control, and proper angles in three basic atemi (strikes).</p> <p>a. Tsuki: straight punch to the abdomen.</p> <p>b. Yokomen uchi: open hand diagonal strike to the temple.</p> <p>c. Shomen uchi: open hand vertical strike to the front of the head.</p>	<p>Мета: продемонструвати рівновагу, контроль і правильні кути в трьох основних атемі (ударах).</p> <p>а. Цукі: прямий удар в живіт.</p> <p>б. Йокомен учі: діагональний удар відкритою долонею у скроню.</p> <p>в. Шомен учі: вертикальний удар відкритою долонею в передню частину голови.</p>
9. Wrist exercises / Вправи на зап'ястя	<p>Goal: demonstrate wrist joints suppleness.</p> <p>a. Nikkyo b. Nikkyo ura c. Kotegaeshi d. Sankyo e. Stretch</p>	<p>Мета: продемонструвати гнучкість кистьових суглобів.</p> <p>а. Ніккьо б. Ніккьо ура в. Котегаеші г. Санкьо д. Розтягнути</p>
10. Koryuho		
11. Suwari waza Ai hanmi Ikkyo	Omote and Ura	
12. Suwari waza Ai hanmi Kotegaeshi	Omote and Ura	
13. Suwari waza Ai hanmi Iriminage	Omote and Ura	
14. Katatetori Ikkyo	Omote and Ura	
15. Katatetori Kotegaeshi	Omote and Ura	
16. Katatetori Shihonage	Omote and Ura	
17. Katatetori Iriminage	Omote and Ura	

Aikido Test Requirements / Вимоги іспиту з Аїкідо

Adults / Дорослі

5th kyu (60 days) / 5 Кю (60 днів)

1. Shomenuchi Ikkyo	Omote and Ura
2. Shomenuchi Iriminage	Ura
3. Katatetori Shihonage	Omote and Ura
4. Ryotetori Tenchinage	Omote and Ura
5. Tsuki Kotegaeshi	Ura
6. Morotetori Kokyuho	Omote and Ura
7. Ushiro Tekubitori Ikkyo	Omote and Ura

4th kyu (80 days) / 4 Кю (80 днів)

1. Shomenuchi Nikyo	Omote and Ura
2. Yokomenuchi Shihonage	Omote and Ura
3. Tsuki Iriminage	2 ways / 2 варіанти
4. Ushiro Tekubitori Sankyo	Omote and Ura
5. Ushiro Tekubitori Kotegaeshi	Omote and Ura
6. Suwari Waza Shomenuchi Ikkyo	Omote and Ura
7. Suwari Waza Katatori Nikkyo	Omote and Ura
8. Suwari Waza Katatori Sankyo	Omote and Ura

3th kyu (100 days) / 3 Кю (100 днів)

1. Yokomenuchi Iriminage	2 ways / 2 варіанти
2. Yokomenuchi Kotegaeshi	Omote and Ura
3. Yokomenuchi Gokyo	Omote and Ura
4. Tsuki Kaitennage	Omote and Ura
5. Ushiro Ryokatatori Sankyo	Omote and Ura
6. Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi	Omote and Ura
7. Morotetori Iriminage	2 ways / 2 варіанти
8. Shomenuchi Sankyo	Omote and Ura
9. Katatetori Koshinage	2 ways / 2 варіанти, Ogoshi and Koshiguruma
10. Suwari Waza Shomenuchi Iriminage	
11. Suwari Waza Shomenuchi Nikkyo	Omote and Ura
12. Hanmi Handachi Katatetori Shihonage	
13. Hanmi Handachi Katatetori Kaitennage	Omote and Ura, Uchi and Soto Mawari
14. Randori - 1 attacker / атакуючий	

2th kyu (200 days) / 2 Кю (200 днів)

1. Shomenuchi Shihonage	
2. Shomenuchi Yonkyo	Omote and Ura
3. Shomenuchi Kaitennage	Omote and Ura
4. Shomenuchi Gokyo	Omote and Ura
5. Ushiro Tekubitori Shihonage	Omote and Ura
6. Ushiro Tekubitori Jujinage	
7. Ushiro Kubishime Koshinage	2 ways / 2 варіанти
8. Morotetori Nikkyo	Omote and Ura
9. Hanmi Handachi Shomenuchi Iriminage	
10. Hanmi Handachi Katatetori Nikkyo	
11. Hanmi Handachi Yokomenuchi Kotegaeshi	
12. Randori - 2 attackers / атакуючих	

1th kyu (300 days) / 1 Кю (300 днів)

1. Katatori Menuchi	6 techniques / 6 технік
2. Yokomenuchi	6 techniques / 6 технік
3. Morotetori	6 techniques / 6 технік
4. Shomenuchi	6 techniques / 6 технік
5. Ryotetori	6 techniques / 6 технік
6. Tsuki	6 techniques / 6 технік
7. Koshinage - any attack / будь-який напад	6 techniques / 6 технік
8. Hanmi Handachi Ushiro Waza	6 techniques / 6 технік
9. Suwari Waza Shomenuchi	Ikkyo to / до Yonkyo, Iriminage
10. Tantotori	
11. Randori - 3 attackers / атакуючих	

Shodan (300 days) / Шодан (300 днів)

1. All of 1st kyu requirements / Всі вимоги 1ro Кю
2. Tachitori
3. Jotori and Jo Waza
4. Randori - 4 attackers / атакуючих

Nidan (600 days) / Нідан (600 днів)

1. All of Shodan requirements / Всі вимоги Шодану
2. Henka Waza
3. Tachitori - 2 attackers / атакуючих
4. Randori - 5 attackers / атакуючих

Sandan (700 days) / Сандан (700 днів)

1. All of Nidan requirements / Всі вимоги Нідану
2. Kaeshi Waza
3. Additional content at the discretion of the examiner after consultation with the candidate. / Додатковий вміст на розсуд екзаменатора після консультації з кандидатом.

Yondan (800 days) / Їндан (800 днів)

1. All of Sandan requirements / Всі вимоги Сандану
2. Prepare a demonstration of your strengths and discuss with the examiner in advance. / Підготуйте демонстрацію своїх сильних сторін і обговоріть її з екзаменатором заздалегідь.