

Požadavky na zkoušky pro děti a mládež

Junioři

„Malá Akademie Aikido“

Základní cvičení pro malou akademii Aikido

REI - úklon ve stoje a v sedě

KAMAE – střech pravý nebo levý

HANMI – základní postoj proti partnerovy

KOHO UKEMU UNDO- pád do kolíčky se změnou noh do sedu nebo do kleku

YOKO UKEMI – pád na bok z pozice sedu z rozkročenýma nohama

MAE UKEMI I- pád do předudo kotoulu z nízké pozice (nebo ze seizi)

USHIRO UKEMI- pád do zaduz nízké pozice (nebo seizi)

SHIKKO – chůze v suwariwaze

IRIMI TENKAN – kroky s otočkou (irimi ,kaiten, tenkan)

Diplom 1. stupně – 1 žlutá stužka na opasku (4 leté aikidoka)!

Základní techniky:

KOKYU NAGE nebo IKKYO OMOTE

*V pozici v sedu nebo pozici stojaté , útok : **položení ruky na hlavu***

Diplom 2. stupně – 1 žlutá stužka na opasku (5 leté aikidoka)!!

Základní techniky:

KOKYU NAGE nebo IKKYO

*V pozici v sedu nebo pozici stojaté , útok: **položení ruky na hlavu***

JUNIOŘI MLADŠÍ

Základní cvičení

REI - úklon v pozici ve stoje a v sedě

KAMAE – střech pravý nebo levý

HANMI – základní postoj proti partnerovy

KOHO UKEMU UNDO - pád do kolíčky se změnou noh do sedu nebo do kleku

SHIKKO – chůze v suwariwaze

IRIMI TENKAN – kroky s otočkou (*irimi*, *kaiten*, *tenkan*)

YOKO UKEMI – pád na bok z pozice sedu z rozkročenýma nohama-

MAE UKEMI I- pád do předudo kotoulu z nízké pozice (nebo ze seizi)

USHIRO UKEMI- pád do zaduz nízké pozice (nebo seizi)

14.KYU – 3 žluté stužky na opasku(6 let) I II

Technika: *KOKYU NAGE* z pozice seizi nebo *tachiwaza*

útok: **ryo kata dori** – úchop ramen oběma rukama

Technika: *IKKYO* je možné více variant

útok **schomenuchi** – v pozici *tachiwaza* položení ruky na hlavu nebo přímý útok na hlavu hranou ruky

13.KYU – 4 žluté stužky na opasku(7 let) I III

Technika: *KOKYU NAGE* z pozice seiza nebo *tachiwaza*

útok: **ryo kata dori** – úchop ramen oběma rukama , hod na záda

Technika: *IKKYO OMOTE* nebo *IKKYO URA*:

útok **schomenuchi** – v pozici *tachiwaza* přímý útok na hlavu hranou ruky

12.KYU – 5 žlutých stužek na opasku(8 let) I IIII

Technika: *IKKYO OMOTE* nebo *IKKYO URA*:

útok **schomenuchi** – v pozici *tachiwaza* přímý útok na hlavu hranou ruky až do znehybnění na břicho

Technika: *KOKYU NAGE* – *SUMIOTOSHI*

útok: **katatedori**(*gyakuhamni*) nebo **ryo kata dori** (úchop obou ramen) hod na záda

CENTRUM AIKIDO AIKIKAI POLSKA

JUNIOŘI

REI - úklon v pozici ve stoje a v sedě

KAMAE – střech pravý nebo levý

HANMI – základní postoj proti partnerovy

SHIKKO – chůze v suwariwaze

IRIMI TENKAN – kroky s otočkou (irimi ,kaiten, tenkan)

KOHO UKEMU UNDO - pád do kolíčky se změnou noh do sedu nebo do kleku

YOKO UKEMI – pád na bok z pozice sedu z rozkročenýma nohama-

MAE UKEMI I- pád do předudo kotoulu z nízké pozice (nebo ze seizi)

USHIRO UKEMI- pád do zaduz nízké pozice (nebo seizi)

11.KYU – (9 let) – OBI ŽLUTÉ

Technika: **IKKYO OMOTE** nebo **IKKYO URA**:

útok: **shomenuchi** – přímý útok hranou ruky do hlavy – znechybnění na břicho.

Technika: **KOKYU NAGE**:

útok: **ryo kata dori** - úchop za ramena uhnout z líníeútoku, hod partnera na bok (nápověda Tanintzutori)

Technika: **SUMI OTOSHI**útok: **katatedoriz** pozice tachiwaza (úchop gyakuhamni) hod uke na záda stabilní postoj toriho.

10.KYU – (10 let) – OBI ORANŽOVÉ

Technika: **IKKYO OMOTE** nebo **IKKYO URA**:

útok: **shomenuchi** – přímý útok hranou ruky do hlavy – znechybnění na břicho.

Technika: **KOKYU NAGE**:

útok: **ryo kata dori** - úchop za ramena uhnout z líníeútoku, hod partnera na bok (nápověda Tanintzutori)

Technika: **SUMI OTOSHI**útok: **katatedoriz** pozice tachiwaza (úchop gyakuhamni) hod uke na záda stabilní postoj toriho.

Technika: **TENCHI NAGE**útok: kata dori z pozice tachiwaza úchop za rukáv ve výšce ramena

9.KYU – (11 let) – OBI ZELENÉ

Technika: **IKKYO OMOTE** nebo **IKKYO URA**:

útok: **shomenuchi** – přímý útok hranou ruky do hlavy – znechybnění na břicho.

Technika: **KOKYU NAGE**:

útok: **ryo kata dori** - úchop za ramena uhnout z líníeútoku, hod partnera na bok (nápověda Tanintzutori)

Technika: **SUMI OTOSHI**útok: **katatedoriz** pozice tachiwaza (úchop gyakuhamni) hod uke na záda stabilní postoj toriho.

Technika: **TENCHI NAGE**útok: kata dori z pozice tachiwaza úchop za rukáv ve výšce ramena

Technika: **KOTE GAESHI**atak: **chudantsuki**atemijudan (úder na břicho)

CENTRUM AIKIDO AIKIKAI POLSKA

JUNIOŘI STARŠÍ

8.KYU – (12 let) – OBI MODRÉ

Technika: **IKKYO OMOTE** nebo **IKKYO URA**:

útok: **shomenuchi** – přímý útok hranou ruky do hlavy – znechybnění na břicho.

Technika: **KOKYU NAGE**:

útok: **ryo kata dori** - úchop za ramena uhnout z línieútoku, hod partnera na bok (nápověda Tanintzutori)

Technika: **SUMI OTOSHI** útok: **katatedoriz** pozice tachiwaza (úchop gyakuhamni) hod uke na záda a stabilní postoj toriho.

Technika: **TENCHI NAGE** útok: kata dori z pozice tachiwaza úchop za rukáv ve výšce ramena

Technika: **KOTE GAESHI** útok: **chudantsukiatemijudan** (úder na břicho)

Technika: **IRIMI NAGE** útok: **shomenuchi**

Technika: **KOKYU HO** útok: **ryotedori** – suwariwaza

7.KYU – (13 let) – OBI HNĚDÉ

Technika: **IKKYO OMOTE** nebo **IKKYO URA**:

útok: **shomenuchi** – přímý útok hranou ruky do hlavy – znechybnění na břicho.

Technika: **KOKYU NAGE**

útok: **ryo kata dori** - úchop za ramena uhnout z línieútoku, hod partnera na bok (nápověda Tanintzutori)

Technika: **SUMI OTOSHI** útok: **katatedoriz** pozice tachiwaza (úchop gyakuhamni) hod uke na záda stabilní postoj toriho.

Technika: **TENCHI NAGE** útok: kata dori z pozice tachiwaza úchop za rukáv ve výšce ramena

Technika: **KOTE GAESHI** útok: **chudantsukiatemijudan** (úder na břicho)

Technika: **IRIMI NAGE** útok: **shomenuchi**

Technika: **KOKYU HO** útok: **ryotedori** – suwariwaza

Technika: **UCHI KAITEN NAGE** útok: **katatedorigyakuhanmi**

Technika: **SHIHO NAGE omote a SHIHO NAGE ura**

útok: **yokoenuchi** , **katatedorigyakuhanmi**

Technika: **KOKYU NAGE**, (suwariwaza, tachiwaza)

útok: **ryokatadori**, **jiyuwaza**

Technika: **KOKYU HO**: útok: **ryotedori** – suwariwaza



AIKIDO ŠTÍTINA



