

Wymagania egzaminacyjne na stopnie dziecięce kyu od 12 do 7 Wrocławskiej Akademii Aikido

12 kyu (pas biały) – wiek 7 lat, minimum 25 dni treningowych (około 4 miesiące treningu)

Etykieta Dojo:

Zasady wchodzenia i wychodzenia z Dojo, układania kłapek.

Ceremonia rozpoczęcia i zakończenia zajęć.

Seiza- siad kłęczny (poprawne siadanie po japońsku)

Kiritsu – wstawanie z seiza (kleku)

Tachi Rei (ukłon w pozycji stojącej), **Za Rei** (ukłon w pozycji siedzącej),

Kamae- pozycje obronne: **Migi Kamae**- prawa, **Hidari Kamae**- lewa

Tai sabaki: zwroty i obroty:

Tenkai Ashi – zwrot w miejscu o 180 °

Tenkan – obrót na przedniej nodze o 180°

Ayumi Ashi – krok przestawny

Ukemi (pady): **Mae Ukemi**- pad w przód z niskiej pozycji, przetoczenie przez bark prawy i lewy, prawidłowo wykonać przewrót do przodu.

Koho Ukemi Undo- kołyska ze zmianą nóg z pozycji siedzącej do siedzącej

Ataki- Katate dori- atakujący chwyt partnera za nadgarstek ręki przeciwnej, tzn. prawą ręką za lewą rękę, tzw. „lustrzane odbicie”

Giaku Hanmi- pozycja ustawienia z partnerem w odwrotnych pozycjach, tzw. „lustrzane odbicie”

Techniki: Tai No Tenkan Ho – po ataku Katate dori w Giaku Hanmi- zejście z linii ataku i obrót o 180°

Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend:

Onegai Shimasu- proszę mnie nauczyć, poćwiczyć ze mną

Arigato Gozaimashita – dziękuję bardzo

Uke- osoba, która atakuje, partner do ćwiczeń

Tori- osoba, która wykonuje technikę, broniąca się

Dojo- sala treningowa

Sensei – nauczyciel

Kamiza- główna ściana w Dojo

Tatami- mata treningowa

Obi – pas

Liczebniki: 1- **Ichi**, 2- **Ni**, 3- **San**, 4- **Shi**, 5 – **Go**

11 kyu (pas żółty lub biały z żółtym pagonem)- wiek 8 lat, minimum 50 dni treningowych, około-7 miesięcy ćwiczeń od uzyskania 12 kyu

Materiał obowiązujący na 12 kyu oraz:

Samodzielne zakładanie „kimona” i wiązanie Obi (pasa)

Wiedza z jakiego kraju pochodzi Aikido – Japonia i kto był jego twórcą- Morihei Ueshiba

Tai sabaki- zwroty i obroty:

Tsugi Ashi (Okuri Ashi) – krok dostawny

Irimi Tenkan – krok do przodu i Tenkan (obrót o 180°)

Ukemi: pady:

Ushiro Ukemi Suwari Waza – pad w tył z niskiej pozycji- przetoczenie przez prawy i lewy bark

Koho Ukemi Undo- kołyska ze zmianą nóg do pozycji kleku

Mae Ukemi Tachi Waza – pad do przodu z pozycji stojącej

Ataki:

Ai Hanmi Katate Dori – atakujący chwyta prawą ręką za prawy nadgarstek Tori lub lewą za lewy

Shomen Uchi- markowane uderzenie z góry

Ai Hanmi – pozycja ustawienia z partnerem w „zgodnych” pozycjach nóg i rąk, np. obie osoby w prawej lub obie w lewej

Techniki:

Ikkyo Ura w Suwari Waza z ataku Ai Hanmi – technika Ikkyo wykonywana w niskiej pozycji

Ushiro Kiri Otoshi – po ataku Shomen Uchi

Shikko Mae – poruszanie się na kolanach do przodu

Sempai – pomocnik nauczyciela

Zori – klapki

Konnichiwa –Dzien dobry

Sayonara – Dowidzenia

Hai - tak

Liczebniki- 6- Roku, 7- Shichi, 8- Hachi, 9- Kyu, 10- Ju

10 kyu - (pas pomarańczowy lub biały z pomarańczowym pagonem), wiek 9 lat, minimum 80 dni treningowych, około 10 miesięcy od uzyskania 11 kyu

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:
Samodzielne składanie „kimona”

Tai sabaki (zwroty i obroty):

Zempo Tenkai Ashi – krok do przodu i zwrot w miejscu

Ukemi (pady):

Ushiro Ukemi Tachi Waza – pady do tyłu z pozycji stojącej przez prawy i lewy bark

Koho Ukemi Undo- kołyska ze zmianą nóg do pozycji Tachi Waza (stojącej)

Ataki:

Ushiro Ryote Dori – chwyt z tyłu za dwie ręce partnera (za nadgarstki)

Techniki:

Katate Dori Giaku Hanmi – Sumi Otoshi

Ai Hanmi Katate Dori – Irimi Nage

Ushiro Ryote Dori – Kokyu Nage

Słowniczek:

Suwaru Waza- techniki i ćwiczenia wykonywane w niskiej pozycji

Tachi Waza – techniki i ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej

Hajime- komenda oznaczająca: zaczynać, walczyć

Mate- komenda oznaczająca: zatrzymać, przerwać walkę, ćwiczenie

Sumimasen – przepraszam za zrobienie czegoś złego

Do pokazania: **Ushiro Shikko** – chodzenie w niskiej pozycji, na kolanach do tyłu

Shizen Tai – pozycja swobodna, naturalna, stopy rozstawione na szerokość barków, ręce wzdłuż tułowia

Shizen Hon Tai – pozycja „na baczność”, nogi razem

Te Gatana – dosł. ręka – miecz, tnąca krawędź

Liczebniki:

11- **Ju Ichi**, 12- **Ju Ni** (Itd.)

20 - **Ni Ju**, 21 – **Ni Ju Ichi**

30 – **San Ju**, 31- **San Ju Ichi** (itd.)

9 kyu – pas zielony lub biały z zielonym pagonem), wiek 10 lat, minimum 100 dni treningowych, około 12 miesięcy od uzyskania poprzedniego stopnia

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Tai sabaki- wszystkie sposoby przemieszczania ciała:poruszanie się, zwroty, obroty w dowolnych kierunkach

Ukemi:

Yoko Ukemi- pady na bok

Mae Ukemi i Ushiro Ukemi – przez niską przeszkodę, np. trzymane obi, tyczka, klocek materacowy, piłka.

Ataki:

Ryote Dori – uchwyt z przodu za dwa nadgarstki partnera

Yokomen Uchi – markowane uderzenie z boku w skroń lub szyję

Choku Tsuki z Jo - pchniecie proste w przód kijem

Techniki:

Ai Hanmi Katate Dori – Ikkyo Omote w Tachi Waza

Katate Dori Giaku Hanmi – Kokyu Ho

Ryote Dori- Ten Chi Nage

Słowniczek:

O Sensei – tytuł stosowany do Morihei Ueshiba, twórcy aikido: **ur. 14.12.1883, zm. 26.04.1969r.**

Tekubi- nadgarstek

Omote- kierunek ruchu w przód, z przodu partnera

Ura- kierunek ruchu do tyłu, w stronę pleców partnera

Jo – drewniany kij

Kiai – okrzyk w sztukach walki

Wiedza- w Polsce aikido zaczęło się w 1976r. w Szczecinie- sensei Marian Osiński

8 kyu – pas niebieski lub biały z niebieskim pagonem, wiek 11 lat, minimum 100 dni treningowych od uzyskania poprzedniego stopnia- około roku

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Ukemi:

Yoko Ukemi - przez klęczącego partnera

Mae Choku To Ukemi – kołyska „siatkarska” z półprzysiadu

Ataki:

Ushiro Ryo Kata Dori – chwyt z tyłu za barki partnera

Techniki:

Katate Dori Giaku Hanmi – Udekime Nage

Shomen Uchi – Irimi Nage

Katate Dori Ai Hanmi – Kokyu Nage

Słowniczek:

Liczebniki:

100- **Hyaku**

1000 – **Sen**

Nazwy ścian w Dojo:

Kamiza- ściana główna, centralna

Shimoza- ściana naprzeciwko Kamiza

Joseki – ściana z prawej strony od Kamiza siedząc tyłem do Shimoza

Shimoseki- ściana z lewej strony od Kamiza siedząc tyłem do Shimoza

Do gi – strój do treningu, inaczej potocznie kimono

Hara – centrum, środek ciężkości, brzuch

Keiko- trening

Kyu- stopień uczniowski

Dan – stopień mistrzowski

Hombu Dojo- główne Dojo aikido założone przez Morihei Ueshibę, znajduje się w Tokio (Japonia).

Wiedza:

1. Tłumaczenie słowa aikido:

Ai- harmonia

Ki- energia wewnętrzna, siła

Do – droga, ścieżka do poznania, osiągnięcia czegoś.

2. Aikido we Włocławku powstało w **1979** roku przy TTKF „Relax”

7 kyu – pas brązowy lub biały z brązowym pagonem, wiek 12 lat, minimum 100 dni treningowych od uzyskania 8 kyu - około roku

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz:

Ukemi:

Wszystkie warianty również przez przeszkody

Ataki:

Kata Dori – uchwyt za klapę, bark

Techniki:

Kata Dori Kokyu Ho

Ai Hanmi Katate Dori – Shiho Nage (bez przytrzymywania w parterze, tylko rzut)

Suwari Waza- Ryote Dori – Kokyu Ho

Bokken-

Prawidłowe trzymanie, podnoszenie i cięcie

Men Uchi – cięcie proste z góry drewnianym mieczem w głowę

Słowniczek:

Bokken- drewniany miecz

Katana- tradycyjny, kuty ze stali, długi miecz japoński

Budo- droga wojownika, zbiór zasad

Bushi – wojownik przestrzegający zasad Budo

Samurai – japoński szlachcic będący zawodowym wojownikiem w okresie feudalnej Japonii

Hakama- plisowane spodnie japońskie

Jiyu Waza – dowolne techniki polecane i wykonywane na treningu

Nage- techniki rzutów

Osae Waza – techniki unieruchomień

Wiedza:

Włocławska Akademia Aikido należy do **Polskiej Federacji Aikido-** najliczniejszej

Polskiej organizacji zrzeszającej kluby aikido.

Sensei WAA- Barbara Chrabąszczewska – 5 dan

Instruktor- sempai – Dariusz Siniarski- 1 dan

