

# WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

## Centrum Aikido Aikikai Polska

### **JUNIORZY MŁODSI - Akademia Małego Aikidoki**

#### **Dyplom 1 stopnia – 1 belka żółta (4 lata) |**

KOHO UKEMI UNDO (kołyska ze zmianą nóg) do siadu  
Przewrót w przód z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)  
UKEMI YOKO (pad na bok z przetaczaniem ) z siadu rozkrocznego

HANMI - Postawa jednostronna – zmiana postawy lewa-prawa (przejście i przeskok)

KOKYU NAGE lub IKKYO OMOTE w pozycji siedzącej (z położenia ręki na głowie -  
położenie na brzuch lub rzut na plecy)

#### **Dyplom 2 stopnia –2 belka żółta (5 lat) ||**

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

IRIMI TENKAN (krok obrotowy)

Przewrót w tył z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)

KOKYU NAGE lub IKKYO dowolne w pozycji stojącej (z położenia ręki na głowie,  
położenie na brzuch lub rzut na plecy)

#### **14 KYU – 3 belka żółta (6 lat) |||**

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

SHIKKO (chodzenie na kolanach)

UKEMI MAE przetoczenie w przód przez bark z pozycji **niskiej**, USHIRO –  
przetoczenie w tył przez bark do siadu z pozycji **niskiej**

Technika: KOKYU NAGE w pozycji siedzącej i stojącej (z położenia ręki na głowie, rzut  
na plecy)

Technika: IKKYO URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na  
głowie

#### **13 KYU - 4 belka żółta (7 lat) ||||**

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

UKEMI MAE przetoczenie w przód przez bark z pozycji **wysokiej**, USHIRO –  
przetoczenie w tył przez bark do klęku z pozycji **niskiej**

Technika: KOKYU NAGE w pozycji siedzącej i stojącej , z położenia ręki na głowie, rzut  
na plecy

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie

## **12 KYU - 5 belka żółta - (8 lat)** ||||

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

USHIRO – przetoczenie w przód przez bark do pozycji **wysokiej dowolnej**)

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI; atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

## **JUNIORZY ŚREDNI**

### **11 KYU (9 lat) – pas ŻÓŁTY**

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI; atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

**Technika: KOKYU NAGE 2;** atak: ushiro ryote dori – chwyt z tyłu za ręce, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w przód

**Technika: TENCHI NAGE;** atak: katadori – w pozycji stojącej chwyt za rękaw na wysokości ramienia

### **10 KYU (10 lat) – pas POMARAŃCZOWY**

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

USHIRO – przetoczenie przez bark do pozycji stojącej z pozycji **wysokiej - hanmi**)

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI; atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE 2; atak: ushiro ryote dori – chwyt z tyłu za ręce, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w przód

Technika: TENCHI NAGE; atak: katadori – w pozycji stojącej, chwyt za rękaw na wysokości ramienia

**Technika: UCHI KAITEN NAGE;** atak: katate dori – z chwytu za nadgarstek

### **9 KYU (11 lat) – pas ZIELONY**

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI; atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE 2; atak: ushiro ryote dori – chwyt z tyłu za ręce, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w przód

Technika: TENCHI NAGE; atak: katadori – w pozycji stojącej, chwyt za rękaw na wysokości ramienia

Technika: UCHI KAITEN NAGE; atak: katate dori – z chwytu za nadgarstek

**Technika: KOTE GAESHI; atak: chudan tsuki** – z uderzenia pięścią w brzuch

**Technika: KOKYU NAGE; atak: ryokata dori – suwari waza** (chwyt z przodu oburącz za ramiona)

## JUNIORZY STARSI

### 8 KYU (12 lat) – pas NIEBIESKI

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; atak: shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI; atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE 2; atak: ushiro ryote dori – chwyt z tyłu za ręce, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w przód

Technika: TENCHI NAGE; atak: katadori – w pozycji stojącej, chwyt za rękaw na wysokości ramienia

Technika: UCHI KAITEN NAGE; atak: katate dori – z chwytu za nadgarstek

Technika KOTE GAESHI; atak: - chudan tsuki – z uderzenia pięścią w brzuch

Technika: KOKYU NAGE; atak: ryokata dori – suwari waza (chwyt z przodu oburącz za ramiona)

**Technika: IRIMI NAGE; atak: shomen uchi**– z uderzenia w głowę

### 7 KYU (13 lat) – pas BRAZOWY

Technika: IKKYO OMOTE/ URA shomen uchi - w pozycji stojącej z położenia ręki na głowie – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: SUMI OTOSHI katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE 2 ushiro ryote dori – chwyt z tyłu za ręce, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w przód

Technika: TENCHI NAGE katadori – w pozycji stojącej, chwyt za rękaw na wysokości ramienia

Technika: UCHI KAITEN NAGE katate dori – z chwytu za nadgarstek

Technika KOTE GAESHI chudan tsuki – z uderzenia pięścią w brzuch

Technika: KOKYU NAGE ryokata dori – suwari waza (chwyt z przodu oburącz za ramiona)

Technika: IRIMI NAGE shomen uchi – z uderzenia w głowę

**Technika: SHIHO NAGE OMOTE / URA** yokomen uchi – uderzenie boczne w głowę, wejście do techniki w wersji skróconej)

### 6 KYU (14-15 lat) - pas BIAŁY + czarna belka

Materiał egzaminacyjny zgodny z wymaganiami dla dorosłych.

## **Zalecenia dodatkowe:**

Każdy uczestnik zajęć w trakcie nauki powinien (zgodnie ze swoimi możliwościami poznawczymi i wiekiem) osiąść wiedzę dotyczącą:

- zasad bezpieczeństwa związanych z trenowaniem aikido
- podstawowych informacji na temat aikido
- podstawowych zwrotów używanych na treningu aikido: onegaishimasu, yame, seiza, kiritsu hajime, do zo, arigato gozaimashita,
- liczenia po japońsku do 10
- właściwego zachowania się na treningu wobec instruktora, rówieśników (etykieta dojo)
- prawidłowego zakładania stroju treningowego (keikogi) oraz dbania o niego
- nazw ćwiczeń i technik (w miarę możliwości poznawczych)

## **Belki pośrednie – kolor czerwony**

**Belki pośrednie dotyczą wyłącznie juniorów średnich i starszych i są bezpośrednim wskaźnikiem jakości pracy dziecka w czasie roku.**

**Juniorzy młodszy dopuszczani są do egzaminu na podstawie ogólnej oceny pracy w ciągu roku.**

**Belki przyznają instruktorzy prowadzący grupy – bezpośrednio na zajęciach.**

Belki naszywa się na jednym końcu pasa – jedna za drugą.

W ciągu roku treningowego należy zdobyć **2 belki pośrednie**, które przyznawane są w/g głównych kryteriów kwalifikacji ( z wyłączeniem wieku).

Zdbycie dwóch belek jest tożsamy z dopuszczeniem do rocznego egzaminu ta „pełne kyu”.

W przypadku dzieci, które nie zdobędą 2 belek w ciągu roku treningowego (z różnych względów) – egzamin na pełne kyu przesuwany jest na kolejny, najbliższy termin po zdobyciu 2 belek.

Maksymalny czas na zdobycie 2 belek to 3 semestry.

Belek pośrednich czerwonych nie należy mylić z żółtymi „belkami KYU”.

**Kryteria stosowane do przyznawania belek:**

- posiadane umiejętności
- systematyczność uczęszczania na zajęcia
- zaangażowanie w trening
- zachowanie na zajęciach.