

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

JUNIORZY
„Mała Akademia Aikido”

Ćwiczenia podstawowe dla grupy Mała Akademia Aikido

REI – ukłon w pozycji stojącej i siedzącej

KAMAE - postawa jednostronna – zmiana postawy lewa (hidari), prawa (migi)

HANMI – pozycja względem partnera

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do siadu i klęku

YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem z siadu rozkrocznego

MAE UKEMI - przewrót w przód z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)

USHIRO UKEMI - przewrót w tył z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)

SHIKKO - chodzenie na kolanach

IRIMI TENKAN - krok wejściowo-obrotowy

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

Ćwiczenia podstawowe oraz:

KOKYU NAGE lub **IKKYO OMOTE**

w pozycji siedzącej i stojącej, atak-położenie ręki na głowie

Dyplom 2 stopnia – 2 belki żółte (5 lat) ||

Ćwiczenia podstawowe oraz:

KOKYU NAGE lub **IKKYO**

w pozycji siedzącej i stojącej, atak- położenie ręki na głowie.

JUNIORZY MŁODSI

Ćwiczenia podstawowe

REI – ukłon w pozycji stojącej i siedzącej

KAMAE - postawa jednostronna – zmiana postawy lewa (hidari), prawa (migi)

HANMI – pozycja względem partnera

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do siadu i klęku

SHIKKO - chodzenie na kolanach

IRIMI TENKAN - krok wejściowo-obrotowy

YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem – z pozycji siedzącej, klęczącej i stojącej

MAE UKEMI - przewrót w przód przez bark z pozycji **niskiej** lub **wysokiej**

USHIRO UKEMI – przewrót w tył przez bark z pozycji **niskiej** lub **wysokiej**

14 KYU – 3 belki żółte (6 lat) |||

Technika: KOKYU NAGE w pozycji siedzącej i stojącej
atak: **ryo kata dori** - chwytu oburącz za ramiona.

Technika: IKKYO wariant dowolny;

atak: **shomen uchi** - w pozycji **stojącej** z położenia ręki na głowie lub markowany shomen uchi

13 KYU - 4 belki żółte (7 lat) ||||

Technika: KOKYU NAGE w pozycji siedzącej i stojącej
atak: **ryo kata dori** - chwytu oburącz za ramiona, rzut na plecy)

Technika: IKKYO OMOTE i URA;

atak: **shomen uchi** - w pozycji stojącej markowany cios kantem dłoni w głowę

12 KYU - 5 belek żółtych (8 lat) |||||

Technika: IKKYO OMOTE/ URA

atak: **shomen uchi** - w pozycji stojącej markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: KOKYU NAGE-SUMI OTOSHI (obalenie pod kątem na bok)

atak: **katate dori** lub **ryo kata dori**- w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

JUNIORZY

Ćwiczenia podstawowe

REI – ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
KAMAE - postawa jednostronna – zmiana postawy lewa-prawa
HANMI – pozycja względem partnera
SHIKKO - chodzenie na kolanach
IRIMI TENKAN - krok obrotowy
KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do siadu, klęku, stania
YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem z pozycji siedzącej, klęczącej i stojącej
MAE UKEMI – przewrót w przód przez bark
USHIRO UKEMI – przewrót w tył przez bark

11 KYU (9 lat) – pas ŻÓŁTY

Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**;

atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu.

Technika: KOKYU NAGE;

atak: **ryokata dori** – chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w bok – w pozycji stojącej i siedzącej (suwari waza i tachi waza)

Technika: SUMI OTOSHI atak: **katate dori**

w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę i rzut na plecy, stabilna pozycja po rzucie.

10 KYU (10 lat) – pas POMARAŃCZOWY

Technika: IKKYO OMOTE/ URA;

atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu

Technika: SUMI OTOSHI;

atak: **katate dori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE;

atak **ryokata dori** – w pozycji **stojącej i siedzącej** chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, obalenie partnera na bok

Technika: **TENCHI NAGE** atak: kata dori

-w pozycji **stojącej** chwyt za rękaw na wysokości ramienia

9 KYU (11 lat) – pas ZIELONY

Technika: IKKYO OMOTE/ URA;

atak: **shomen uchi** – markowany cios kantem dłoni w głowę

Technika: SUMI OTOSHI;

atak: **katate dori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

Technika: KOKYU NAGE;

atak: **ryokata dori** – w pozycji stojącej i siedzącej, chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, rzucenie partnera na bok.

Technika: TENCHI NAGE;

atak: **kata dori** – w pozycji stojącej chwyt za rękaw na wysokości ramienia

Technika: **KOTE GAESHI** atak: **chudan tsuki** z uderzenia pięścią w brzuch (bez osae)

JUNIORZY STARSI

8 KYU (12 lat) – pas NIEBIESKI

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; (suwari waza, tachi waza)
atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę

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

Technika: KOKYU NAGE;
atak: : **ryokata dori** – chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera na bok – w pozycji tachi waza i suwari waza – forma jiyu waza

Technika: TENCHI NAGE atak: **ryote dori**
– w pozycji stojącej chwyt za dwa nadgarstki

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

Technika: **IRIMI NAGE** atak: **shomen uchi**

Technika : **KOKYU HO** atak: ryote dori - **suwari waza**

7 KYU (13 lat) – pas BRAZOWY

Technika: IKKYO OMOTE/ URA; (suwari waza i tachi waza)
atak: **shomen uchi, ai hanmi katate dori**

Technika: TENCHI NAGE;
atak: **ryote dori**

Technika: KOTE GAESHI;
atak: **chudan tsuki (z osae)** lub **katate dori**

Technika: IRIMI NAGE;
atak: **shomen uchi, ai hanmi katate dori**

Technika: SUMI OTOSHI;
atak: **katate dori gyaku hanmi**

Technika: **UCHI KAITEN NAGE** atak: **katate dori gyaku hanmi**

Technika: **SHIHO NAGE OMOTE / URA**
atak: **yokomen uchi** lub **katate dori gyaku hanmi**

Technika: KOKYU NAGE; (suwari waza i tachi waza)
atak : **ryokata dori**, swobodna forma jiyu waza

Technika : KOKYU HO :
atak: ryote dori - **suwari waza**