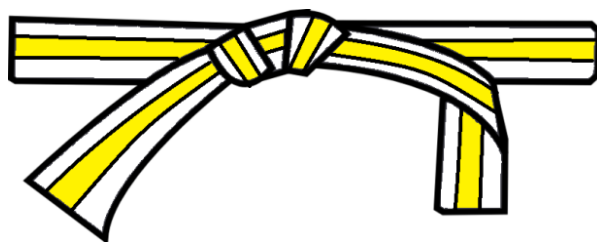


Skladby zkoušek na dětské technické stupně

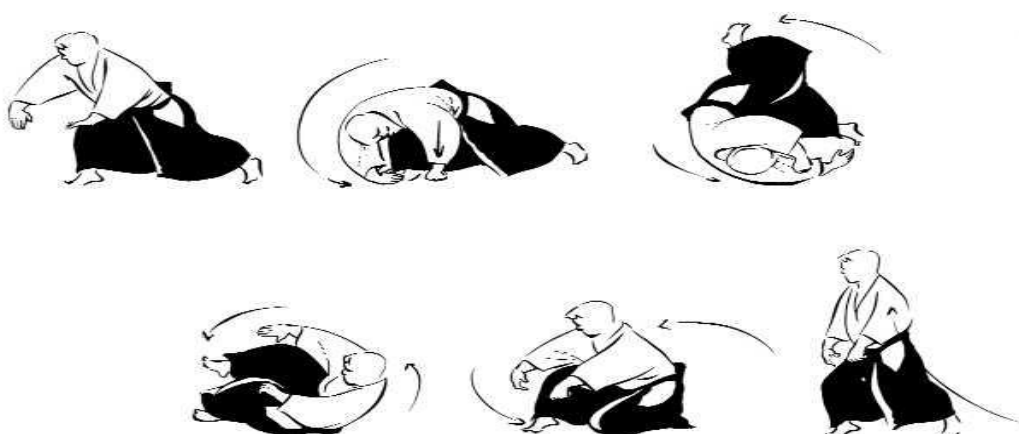
6.Kyu 1.stupně



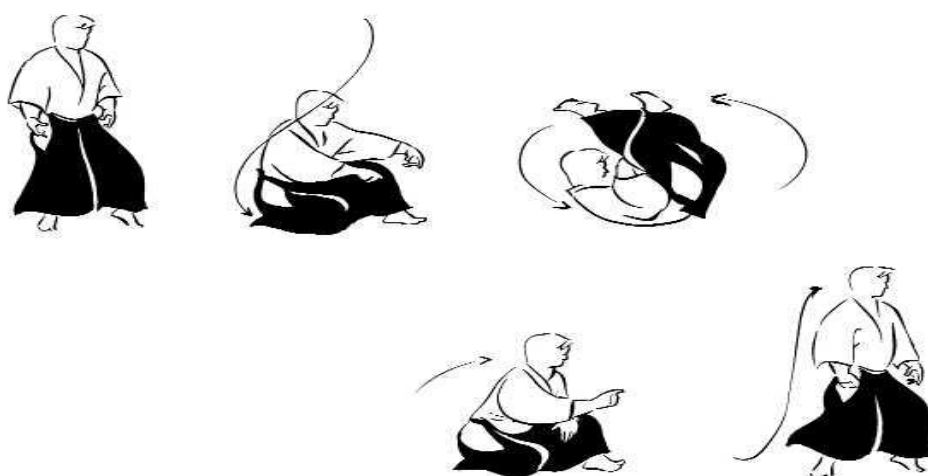
Vědomostní a praktické znalosti

Praktická ukázka:

1.Ukemi waza - Pády



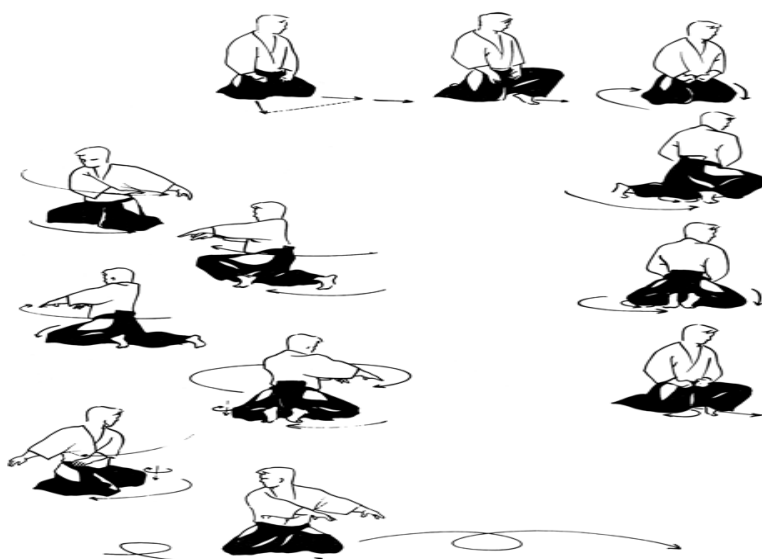
Mae ukemi



Ushiro ukemi

2.Suwari waza- Cvičení v kleče

Shikko – přemístění



3.Úchopy

Aihanmi katate dori

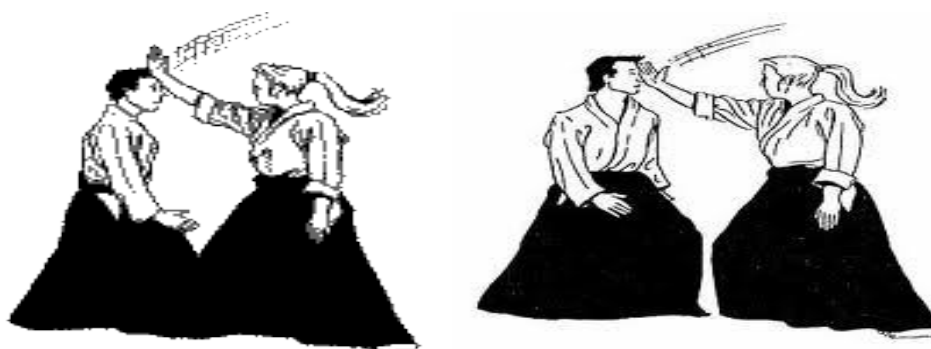
Katate dori



4.Údery

Shomen uchi

Yokomen uchi



Vědomostní a praktické znalosti st. děti:

Praktická ukázka:

5. Techniky

Aihanmi katate dori Ikkyo .



Znalost základních pojmů a etika v dojo

DOJO.....	Tělocvična, prostor pro cvičení. (dožo)
DOMO ARIGATO GOZAIMASHTA	Děkuji Vám mnohokrát - poděkování (konec cvičení- tréninku). "Domo arigato gozajmašta"
GI	Tréninkový oděv (nesprávně nazvaný kimono)
OBI	Opasek.
ONEGAI SHIMATSU	Chci se od Tebe něco naučit (Zahájení cvičení tréninku) "Onegaj šimaš"
O-SENSEI	Velký učitel- označení pro zakladatele Aikido.
MAE UKEMI	Pád dopředu.
MORIHEI UESHIBA	Zakladatel Aikido. (Uešiba)
SEIZA	Klek na kolenu, sed na patách.
TATAMI	Žíněnka.
SHIKKO	Chůze po kolenu (šiko).
USHIRO UKEMI	Pád dozadu (uširo)

Etika

1. Při vstupu do dojo i při odchodu, je správné uklonit se směrem ke kamize, obrazu O Senseie, případně k čelu dojo. Ukloněte se též při příchodu i odchodu z tatami
2. Nevstupujte na tatami v obuvi, v dojo mimo tatami používejte přezůvky.
3. Dostavte se na cvičební hodinu včas. V případě, že přijdete pozdě, vyčkejte na okraji tatami, dokud Vám učitel nedá pokyn, po kterém se můžete zapojit do tréninku.
4. Neodcházejte z tatami v průběhu cvičení, případně z dojo bez svolení učitele.
5. Neseďte na tatami zády ke kamize, obrazu zakladatele. Také neseďte s nataženýma nohama a neopírejte se o zeď. Seděte v seize, případně v sedu se zkříženýma nohama, vždy však s narovnanými zády.
6. Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na ruce i nohy udržujte ostříhané a čisté. Na tatami nenoste pití, drogy, trávu, stravu, žvýkačky atd.
7. Omezte mluvení na minimum. Jak při výkladu učitele, tak při samotném cvičení. Konverzace by měla být omezena na téma AIKIDO.
8. Máte-li problémy s pohybem, technikou, nepokřikujte na učitele, pokuste se „okoukat“ od ostatních, případně vyčkat na vhodnou příležitost a požádat učitele o radu a pomoc.
9. Provádějte příkazy učitele ihned, aby na Vás ostatní nemuseli čekat.
10. V průběhu cvičení nepodléhejte hrubým způsobům a hádkám. Nepřevlékejte se na tatami. Snažte se, aby Vaše gi bylo čisté, v dobrém stavu, bez silných vůní či zápachů. Mějte čisté ruce i nohy.
11. Nezapomeňte, že jste na tréninku, abyste se něco naučili, nikoliv uspokojit své ego.
12. Chovejte se dle zásad slušného chování, buďte ohleduplní, opatrní, slušní.