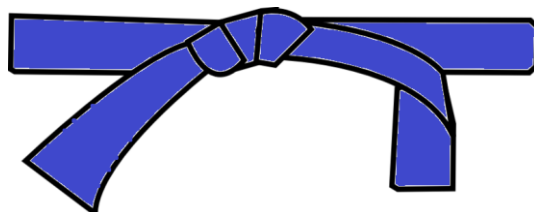


Skladby zkoušek na dětské technické stupně

## 4.Kyu 1.stupně



Vědomostní a praktické znalosti.

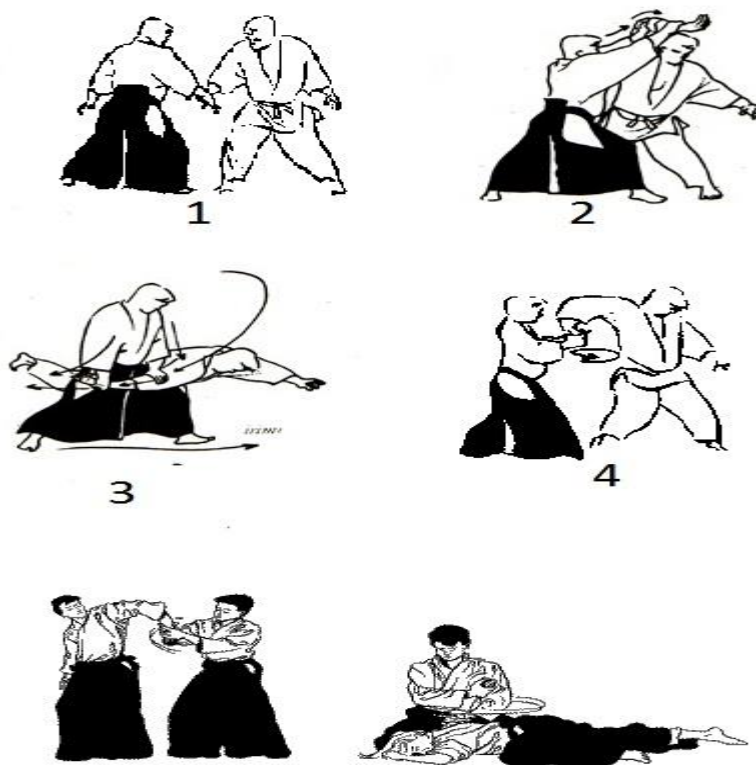
Praktická ukázka:

1.Tachi waza- Cvičení v postoji

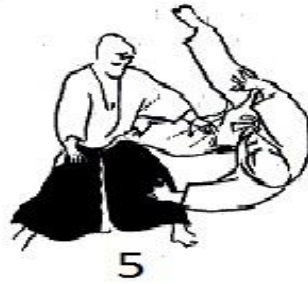


Útok/ Technika

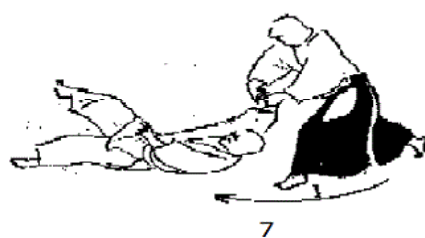
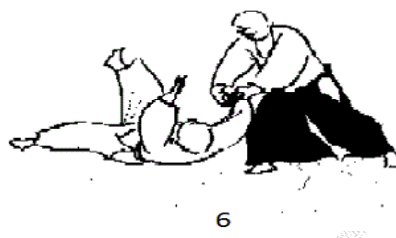
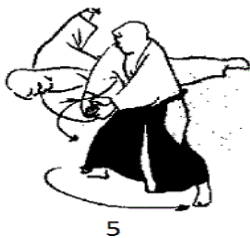
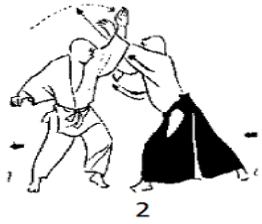
Aihanmi katate dory - Sankyo - omote



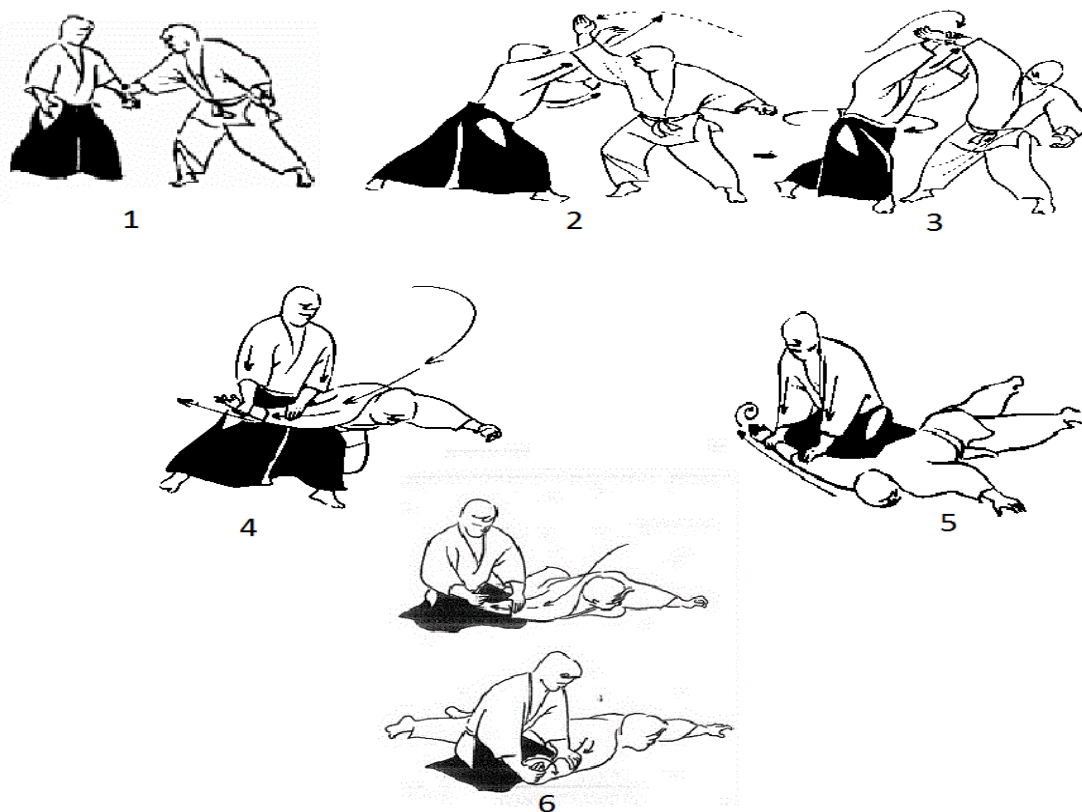
Aihanmi katate dory - Ude kime nage



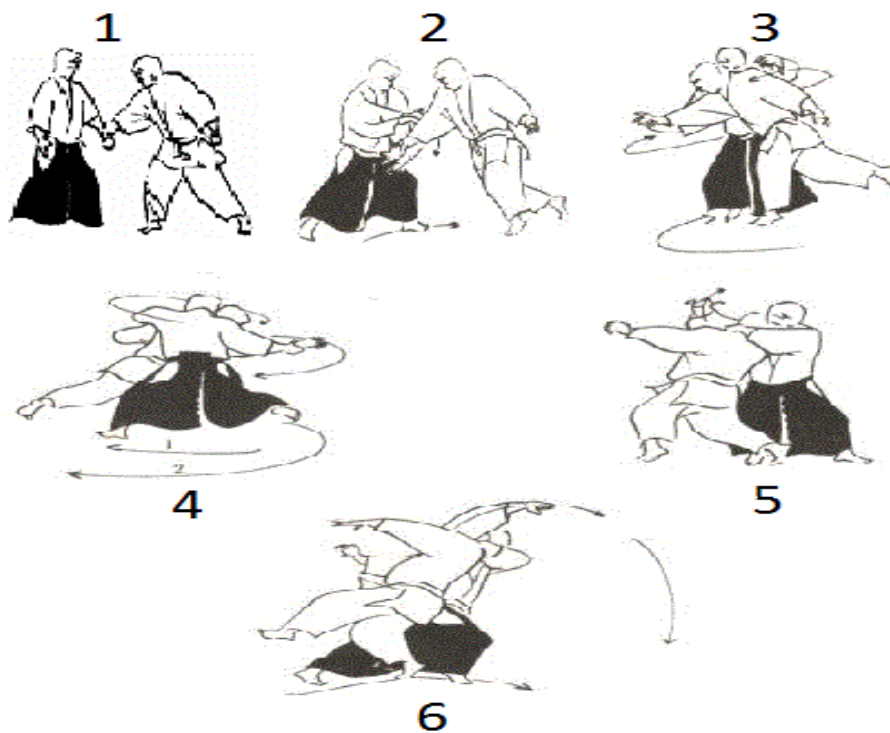
Shomen uchi - Kote gaeshi



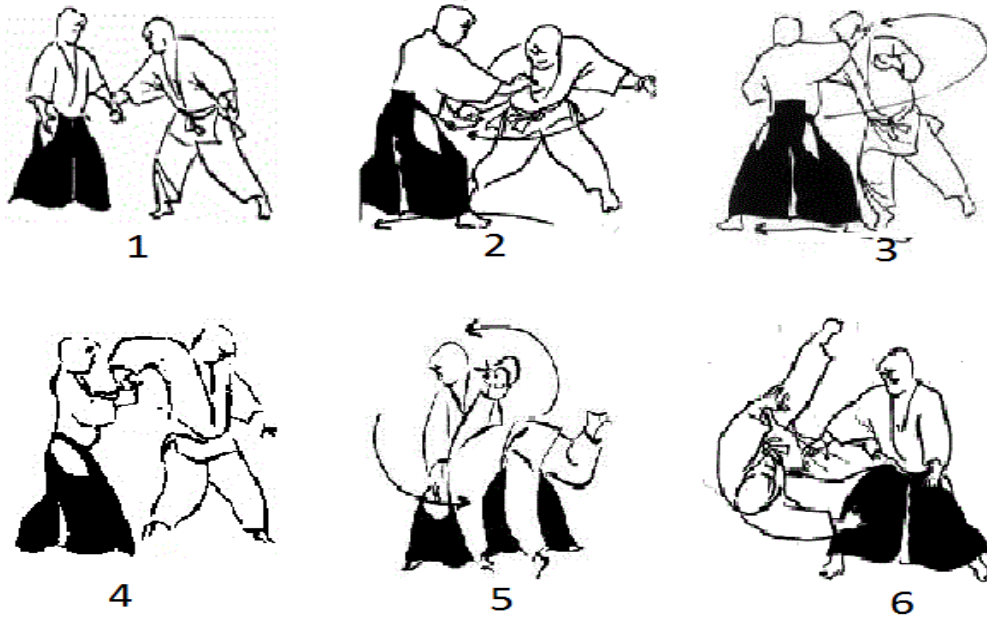
Katate dori - Nikyo omote



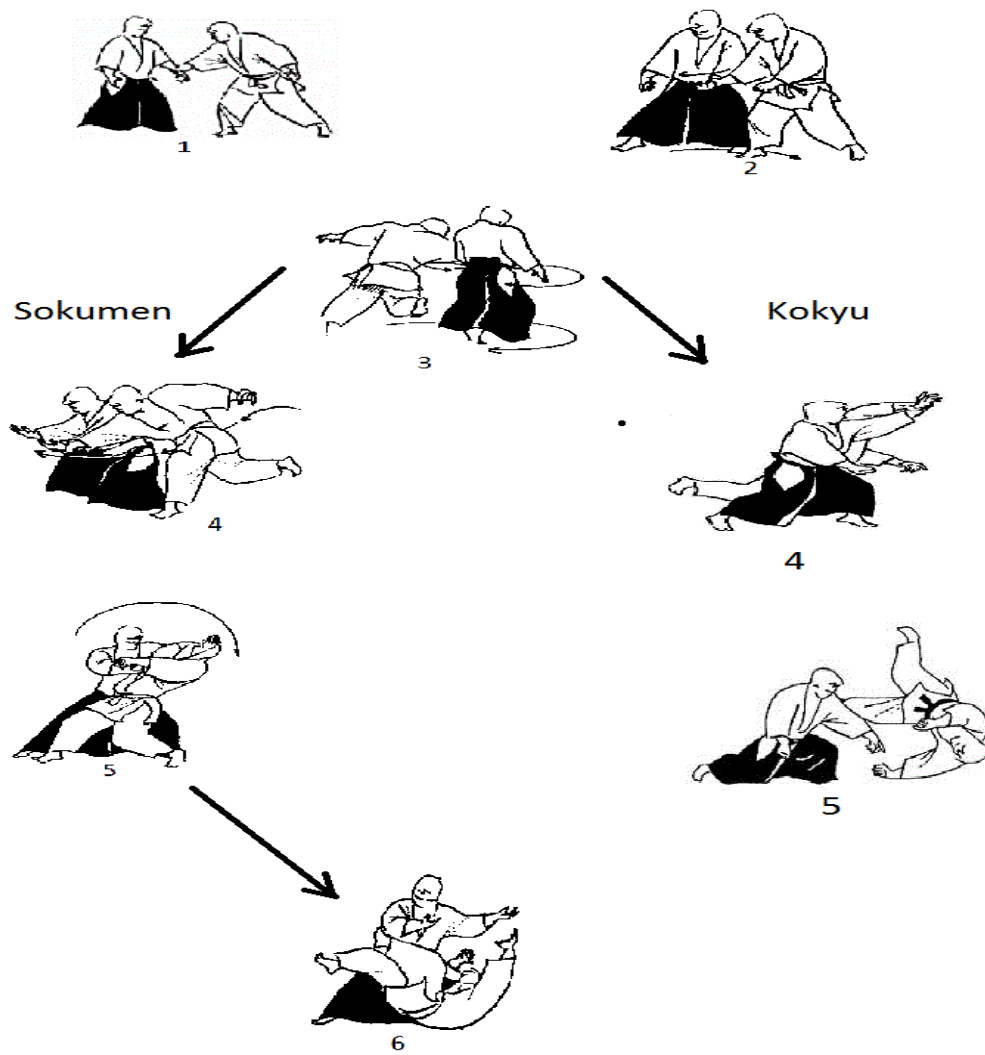
Katate dori - Irimi nage



Katate dori - Uchi kaiten nage



Katate dori - Kokyu nage



## 2.Suwari waza- Cvičení v kleče

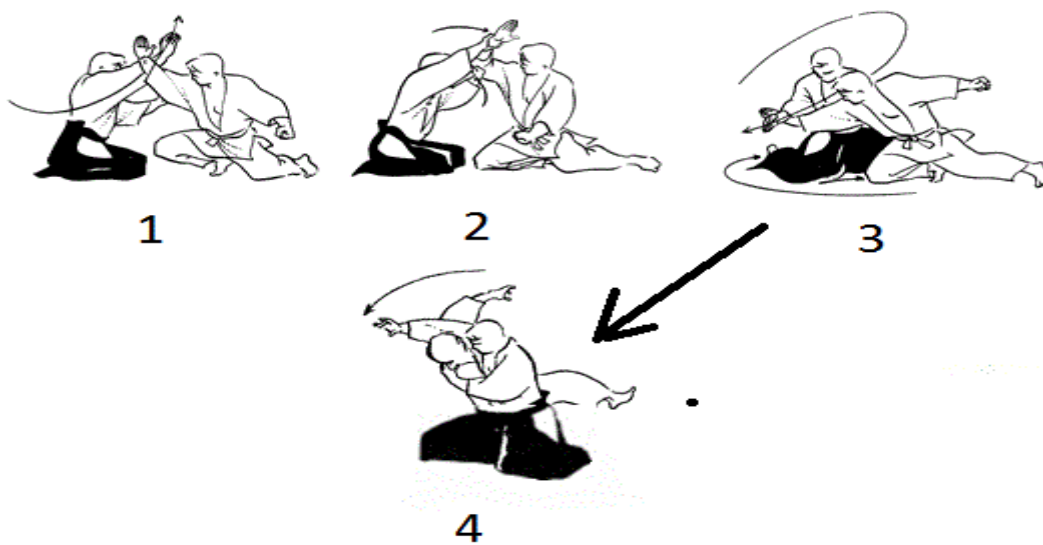


### Útok/ Technika

Aihanmi katate dori - Ikyo omote



Aihanmi katate dori - Irimi nage





## Etika

1. Při vstupu do dojo i při odchodu, je správné uklonit se směrem ke kamize, obrazu O Senseie, případně k čelu dojo. Ukloňte 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 přijдете 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 nataženými nohama a neopírejte se o zed'. Sedíte v seize, případně v sedu se zkříženými nohama, vždy však s narovnanými zády.
6. Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na ruce i nohu 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.