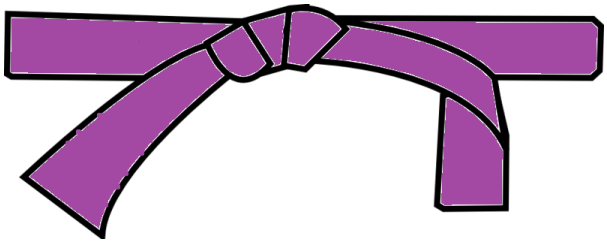
Skladby zkoušek na dětské technické stupně

4.Kyu 2.stupně



Vědomostní a praktické znalosti .

Praktická ukázka:

1.Tachi waza- Cvičení v postoji

Útok/ Technika

Aihanmi katate dori	Nikyo – Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage
Shomen uchi	Kote gaeshi
Katate dori	Ikkyo - Nikyo - Irimi nage – Kote gaeshi - Uchi kaiten nage - Ude kime nage - Sokumen irimi nage - Kokyu nage
Yokomen uchi	Shiho nage - Ude kime nage
Kata dori	Ikkyo – Nikyo
Ryote dori	Tenchi nage
Ushiro ryote dori	Sankyo

2.Suwari waza- Cvičení v kleče

Útok/ Technika

Aihanmi kate dori	Ikkyo -Irimi nage
Shomen uchi	Ikkyo -Irimi nage
Ryote dori	Kokyu ho

Základní útoky

Katatetori Aihanmi

Katatetori Gyakuhanmi

Ryotetori

Katateryotetori

Katatori

Ryokatatori

Shomenuchi

Yokomenuchi

Chudantsuki

Katatori Menuchi

Ushiro Ryotetori

Ushiro Ryohijitori

Ushiro Katatetori Kubishime

Ushiro Ryokatatori

Ushiro Kubishime

Ushirotori

Základní techniky

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Irimi nage

Irimi nage

Irimi nage

Kokyu nage

Kokyu nage

Shiho nage

Kote gaeshi

Kaiten nage

Tenchi nage

Sumi otoshi

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 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. Seďte v seize, případně v sedu se zkříženýma nohama,vždy však s narovnanými zády.

6. Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na rukou i nohou 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.