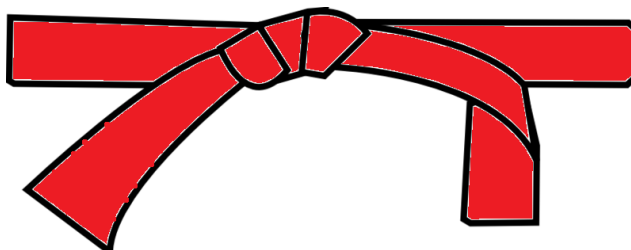


Skladby zkoušek na dětské technické stupně

3.Kyu 1.stupně



Vědomostní a praktické znalosti .

Praktická ukázka:

1.Tachi waza- Cvičení v postoji

Útok/ Technika

Shomen uchi

Nikyo – Sankyo

Youkomen uchi

Sankyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage

Katate ryote dori

Ikkyo – Nikyo - Kote gaeshi - Kokyu ho

Ryote dori

Ikkyo - Shiho nage

Ushiro ryote dori

Ikkyo – Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage – Ude kime nage

Kokyu nage z různých útoků

Katate dori

Uchi kaiten nage - - Sokumen irimi nage -

2.Suwari waza- Cvičení v kleče

Útok/ Technika

Shomen uchi

Nikyo – Sankyo – Yonkyo - Kote gaeshi

Katate dori

Ikkyo – Nikyo

Katata dori

Ikkyo – Nikyo

Ryote dori

Kokyu ho

Postoje

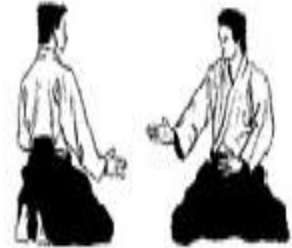
tachi waza



hanmi hantachi waza



suwari waza



Útoky

aihanmi katate dori



katate dori (gyakuhanmi)



ryote dori



katate ryote dori, morote dori



mune dori



kata dori



kata dori men uchi



ryokata dori



ushiro ryote dori



ushiro ryohiji dori



ushiro ryokata dori



ushiro eri dori



ushiro katate dori kubi shime



shomen uchi



yokomen uchi



chudan tsuki



jodan tsuki



mae geri



Techniky

irimi nage



kote gaeshi



shiho nage



tenchi nage



sokumen irimi nage



kaiten nage



ude kime nage



ude garami



hiji kime osae



aiki otoshi



kokyu nage



koshi nage



sumi otoshi



juji garami



kokyu ho



ushiro kiri otoshi



ikkyo



nikkyo



sankyo



yonkyo



gokyo



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 nataženýma nohama a neopírejte se o zeď. Sedíte 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.