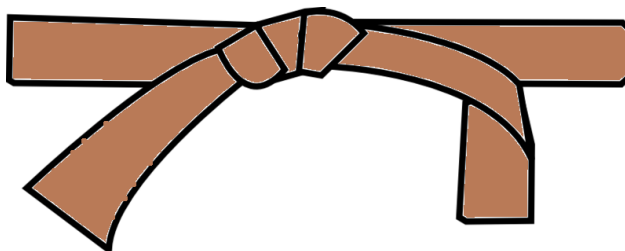


Skladby zkoušek na dětské technické stupně

## 3.Kyu 2.stupně



Vědomostní a praktické znalosti.

Praktická ukázka:

### 1.Tachi waza- Cvičení v postoji

Útok/ Technika

Shomen uchi

Nikyo – Sankyo - Yonkyo

Youkomen uchi

Ikkyo –Nikyo – Sankyo - Yonkyo - Irimi nage - Kote gaeshi

Katate ryote dori

Ikkyo – Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho

Ryote dori

Ikkyo - Shiho nage

Ushiro ryote dori

Ikkyo – Nikyo - Irimi nage - Kote gaeshi - Shiho nage – Ude kime nage  
Kokyu nage z různých útoků

### 2.Suwari waza- Cvičení v kleče

Útok/ Technika

Shomen uchi

Nikyo – Sankyo – Yonkyo - Kote gaeshi

Katate dori

Ikkyo – Nikyo

Katata dori

Ikkyo – Nikyo

### 3.Hanmi handachi waza- Cvičení v kleče a postoji

Útok/ Technika

Shomen uchi

Irimi nage

Katate dori

Shiho nage - Uchi kaiten nage

## 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**



**sumi otoshi**



**juji garami**



**kokyu ho**



**ushiro kiri otoshi**



**ikkyo**



**nikkyo**



**sankyo**



**yonkyo**



**gokyo**



**sumi otoshi**



**juji garami**



**kokyu ho**



**ushiro kiri otoshi**



**ikkyo**



**nikkyo**



**sankyo**



**yonkyo**



**gokyo**



**sumi otoshi**



**juji garami**



**kokyu ho**



**ushiro kiri otoshi**



**ikkyo**



**nikkyo**



**sankyo**



**yonkyo**



**gokyo**



## 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 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 zed'. Sedíte 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.