


**Program techniczny „AIKIDO” na stopień
uczniowski
„ 9 kyu ”**



Teoria: (Wyjaśnij pojęcia)	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria 12 - 10 kyu • data urodzin i śmierci O'senseia
Kokyu Ho (ćwiczenia oddechowe)	<ul style="list-style-type: none"> • (1 forma) • (2 forma) • (3 forma)
Keiko (ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"> • Ikkyo Undo • Torifune • kołyska • świeca • mostek • 10 pompek • 20 przysiadów • nożyce poprzeczne (minimum 1,5 min.) • szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 25 klaśnięć)
Ukemi (przetoczenia)	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ukemi • Ushiro Ukemi
Tai Sabaki (poruszanie ciała)	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ashi Irimi • Ushiro Ashi Irimi • Tenkan, Kaiten • Ushiro Ashi Tenshin, Mae Ashi Tenshin • Ushiro Ashi Irimi Tenkan • Mae Ashi Irimi Tenkan
<i>ATAK</i> <i>TECHNIKA</i>	
<i>Shomenuchi kiawase</i>	IKKYO omote
	IKKYO ura
	IRIMINAGE
	KOTEGAESHI
<i>Ryotetori</i> 	TENCHINAGE
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	UCHIKAITENNAGE
JO	

AIKIDO jest japońską sztuką walki. Twórcą i założycielem jest

O'sensei Morihei Ueshiba.

O' sensei urodził się 14 grudnia 1883 roku w Tanabe.

Zmarł wczesnym rankiem 26 kwietnia 1969 roku.

合
氣
道

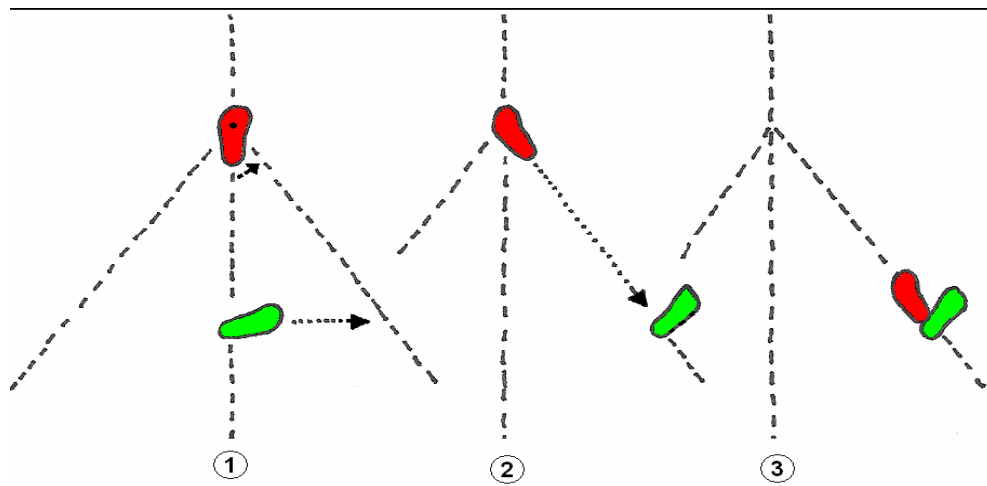
Ai - harmonia

Ki - siła, energia

Do - droga



Mae Ashi Tenshin



Ushiro Ashi Tenshin

