



# Program techniczny „AIKIDO” na stopień uczniowski „ 12 kyu ”

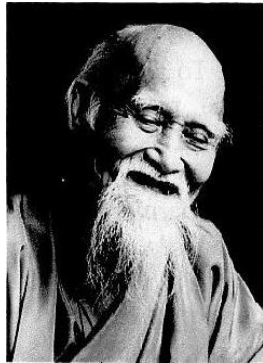


<b>Teoria:</b> (Wyjaśnij pojęcia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gdzie powstało aikido?</li> <li>• Kto był twórcą aikido?</li> <li>• O'sensei, seiza,</li> <li>• Dojo, Tatami,</li> <li>• Onegai shimasu, arigato gozaimasu,</li> </ul>
<b>Kokyu Ho</b> (ćwiczenia oddechowe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1 forma)</li> </ul>
<b>Keiko</b> (ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo Undo</li> <li>• kołyska</li> <li>• Świeca</li> <li>• 5 pompek</li> <li>• 10 przysiadów</li> <li>• nożyce poprzeczne ( minimum 30 sekund )</li> <li>• szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 20 klaśnięć)</li> </ul>
<b>Ukemi</b> (przetoczenia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae Ukemi</li> </ul>
<b>Tai Sabaki</b> (poruszanie ciała)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae Ashi Irimi</li> <li>• Ushiro Ashi Irimi</li> <li>• Tenkan</li> <li>• Kaiten</li> <li>• Ushiro Ashi Irimi Tenkan</li> </ul>
<b>ATAK</b> <span style="float: right;"><b>TECHNIKA</b></span>	
<i>Katatetori Aihanmi</i> 	IKKYO ura
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i> 	TENCHINAGE

**AIKIDO** jest japońską sztuką walki.

Twórcą i założycielem jest O'sensei *Morihei Ueshiba*.

合  
氣  
道



**Słowniczek młodego aikidoki**

*O'sensei* - wielki mistrz, nauczyciel

*Seiza* - pozycja siedząca (wyprostowana)

*Dojo* - sala do ćwiczeń sztuk walki

*Tatami* - mata do ćwiczeń

*Onegai shimasu* - „proszę nauczyć mnie” (mówimy na początku treningu)

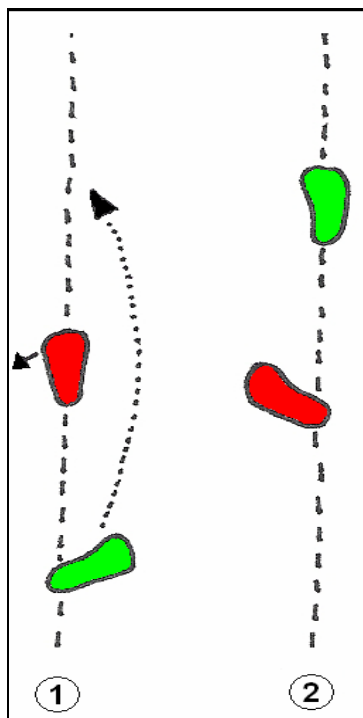
*Arigato gozaimasu* - „dziękuję za naukę” (mówimy na końcu treningu)

*Ikkyo* - *technika pierwsza*

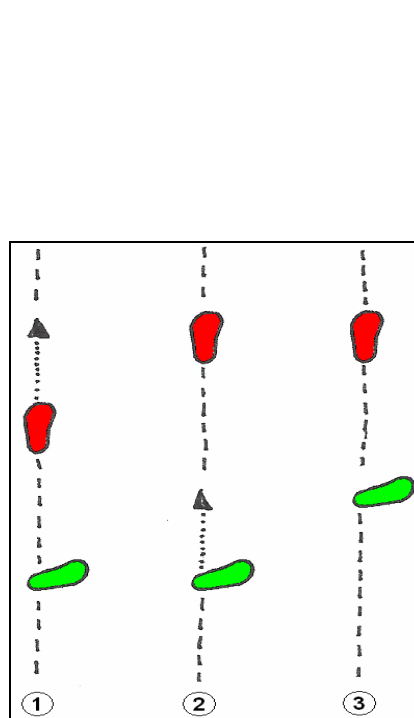
*Tenchinage* - rzut „niebo - ziemia”

**Tai Sabaki – poruszanie ciała.**

Ushiro Ashi Irimi



Mae Ashi Irimi



Tenakn

