

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



Teoria: (Wyjaśnij pojęcia)	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria na 12kyu • ai, ki, do • obi, zori • katatetori aihanmi, katatetori gyakuhanmi • hidari kamae, migi kamae
Kokyu Ho (ćwiczenia oddechowe)	<ul style="list-style-type: none"> • (1 forma) • (2 forma)
Keiko (ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"> • Ikkyo Undo • kołyska • świeca • mostek • 10 pompek • 15 przysiadów • nożyce poprzeczne (minimum 1 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 Irimi Tenkan
ATAK TECHNIKA	
<i>Katatetori Aihanmi</i> 	IKKYO omote
	IKKYO ura
<i>Shomenuchi kiawase</i>	IRIMINAGE
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i> 	TENCHINAGE

AIKIDO jest japońską sztuką walki. Twórcą i założycielem jest

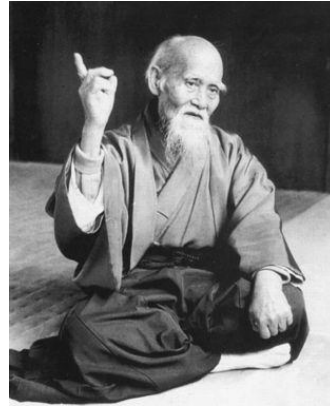
O'sensei *Morihei Ueshiba*.

合
氣
道

Ai - harmonia

Ki - siła, energia

Do - droga



Słowniczek młodego aikidoki !!!

Obi - pas,

Zori - japońskie klapki na nogi

Hidari kamae - lewa pozycja obronna

Migi kamae - prawa pozycja obronna

katatetori aihanmi - uchwyt prawej ręki za prawą rękę partnera

katatetori gyakuhanmi - uchwyt prawej ręki za lewą rękę partnera

Iriminage - rzut do przodu

UKEMI – przetoczenia

Ushiro Ukemi



Mae Ukemi

