


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



<b>Teoria:</b> (Wyjaśnij pojęcia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria na 12 i 11kyu</li> <li>• Liczebniki japońskie (1 – 10)</li> <li>• strony Dojo</li> <li>• ryotetori</li> <li>• tori, uke</li> </ul>
<b>Kokyu Ho</b> (ćwiczenia oddechowe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1 forma)</li> <li>• (2 forma)</li> <li>• (3 forma)</li> </ul>
<b>Keiko</b> (ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo Undo</li> <li>• Torifune Undo</li> <li>• kołyska</li> <li>• świeca</li> <li>• mostek</li> <li>• 10 pompek</li> <li>• 20 przysiadów</li> <li>• nożyce poprzeczne (minimum 1 min.)</li> <li>• szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 25 kłaśnięć)</li> </ul>
<b>Ukemi</b> (przetoczenia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae Ukemi</li> <li>• Ushiro 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    TECHNIKA</b>	
<i>Shomenuchi kiawase</i>	<b>IKKYO omote</b>
	<b>IKKYO ura</b>
	<b>IRIMINAGE</b>
<i>Ryotetori</i> 	<b>TENCHINAGE</b>
<b>JO</b>	

AIKIDO jest japońską sztuką walki. Twórcą i założycielem jest

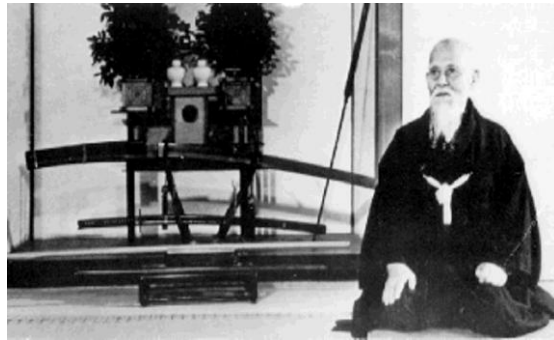
O'sensei *Morihei Ueshiba*.

合  
氣  
道

*Ai - harmonia*

*Ki - siła, energia*

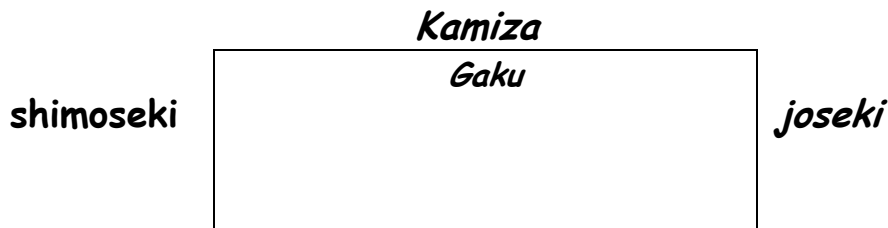
*Do - droga*



**Słowniczek młodego aikidoki !!!**

*Liczebniki japońskie (1 - 10)* – ich(1), ni(2), san(3), shi(4), go(5), roku(6), seichi(7), hachi(8), kyu(9), ju(10)

*Strony Dojo:*



*shimoza*

*Tori* - osoba wykonująca daną technikę

*Uke* - osoba na której wykonywana jest technika

*Ryotetori* - uchwyt dwoma rękoma za dwa nadgarstki partnera

***Tai Sabaki - poruszanie ciała***

Ushiro Ashi Irimi Tenkan

