

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



| | |
|--|--|
| Teoria: (Wyjaśnij pojęcia) | <ul style="list-style-type: none"> • Teoria 12 - 8 kyu • Etykieta Dojo |
| Kokyu Ho (ćwiczenia oddechowe) | <ul style="list-style-type: none"> • (1 forma) • (2 forma) • (3 forma) • (4 forma) |
| Keiko (ćwiczenia) | <ul style="list-style-type: none"> • Ikkyo Undo • Torifune • Sayo Undo • Shihogiri Undo • kołyska (1, 2, 3, 4 forma) • świeca • mostek • gwiazda • wężyki • 10 pompek • 20 przysiadów • nożyce poprzeczne (minimum 2 min.) • szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i kłaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 30 kłaśnięć) |
| Ukemi (przetoczenia) | <ul style="list-style-type: none"> • Mae Ukemi • Ushiro Ukemi • Yoko 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 |
| ATAK | |
| TECHNIKA | |
| <i>Katatetori Aihanmi</i> | IKKYO omote, ura |
| | IRIMINAGE |
| | KOTEGAESHI |
| <i>Ryotetori</i> | TENCHINAGE |
| | SHIHOGIRI |
| <i>Katatetori Gyakuhanmi</i> | SHIHONAGE ura, omote |
| | UCHIKAITENNAGE |
| <i>JO</i> | |

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



Etykieta Dojo:

Nie spóźniaj się na trening.

Każde ćwiczenie rozpoczynaj i kończ ukłonem do Uke.

Zawsze słuchaj instruktora i pamiętaj o jego poleceniach.

Nigdy nie używaj technik Aikido, aby krzywdzić innych.

Ćwicz rzetelnie z uczuciem dającym radość.

Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i innych.

Nie opuszczaj Tatami bez zgody instruktora.

Dbaj o higienę osobistą i porządek w Dojo.

Wszelkie problemy od razu zgłaszaj prowadzącemu lub starszej osobie.