

Program egzaminacyjny na 6^{te} KYU

Wymagania :

- ✓ minimum 6 miesięcy praktyki, dwa razy w tygodniu, od rozpoczęcia nauczania (rejestracji w szkole),
- ✓ Zgoda dyrektora technicznego dojo



Dosłowne tłumaczenie niektórych japońskich słów umieszczono w cudzysłowie "...".

Etykieta w Dojo		Uklon się, gdy wchodzisz lub opuszczasz Dojo. Spóźniony, usiądź na brzegu maty, i oczekuj na pozwolenie sensei'a na wejście. W trakcie treningu wykonuj tylko to, co polecił sensei. Gdy musisz opuścić Dojo zgłoś konieczność trenerowi. Do sensei'a, oraz współćwiczących, zwracaj się z szacunkiem. Jeśli czujesz się zagubiony, zapytaj o reguły starszych stopniem lub sensei'a.	
Za Ho "sposoby siedzenia"	Seiza	"poprawne siedzenie": siad klęczny	
	Anza	"siedzenie w harmonii": siad po turecku	
Pojęcia, które należy znać	O'Sensei	Morihei Ueshiba, twórca aikido	
	Dojo	miejsce ćwiczeń, sala gimnastyczna, oznacza "miejsce przebudzenia"	
	Tatami	maty, na których ćwiczymy	
	Onegai shimasu	"Pokornie proszę Cię", wypowiedane przy pierwszym uklonie, na rozpoczęcie treningu. Podstawowy przekaz to wyrażenie wspólnej "dobrej woli" do przyszłej, obopólnej współpracy.	
	Domo arigato gozaimashita	"Dziękuję bardzo", wymawiane przy ostatnim uklonie na zakończenie treningu	
	Tori	"ten, kto wykonuje technikę", osoba zaatakowana	
	Uke	"ten, na którym jest wykonywana technika", osoba atakująca	
Kokyu ho "ćwiczenia oddechowe"	Dai en kokyu ho "oddychanie w dużym okręgu"	Yo no te kokyu, 1. forma	męska (YANG) forma oddechowa, dłonie zwrócone na zewnątrz
		In no te kokyu, 2. forma	żeńska (YIN) forma oddechowa, dłonie zwrócone do wewnątrz
		Ki mussubi no te kokyu: 3.forma	oddychanie odpowiadające 5 ^{temu} elementowi
		A UN no kokyu	oddychanie "A UN" lub OM
Keiko "ćwiczenia"	Torifune undo	"ruch wiosłowania": 1. lewa stopa z przodu, HEY-HO 2. FURITAMA (potrząsanie dłońmi) 3. prawa stopa z przodu, HEY-SA 4. FURITAMA (potrząsanie dłońmi) 5. (opcjonalnie) lewa stopa z przodu, HEY-HEY 6. (opcjonalnie) FURITAMA (potrząsanie dłońmi)	
	Ikkyo undo	energiczne wyrzucanie dłoni do przodu na wysokości barków, powrót do poziomu bioder, dłonie zaciśnięte w pięści	
	Tai no henko	ruch tenkan, obie ręce z przodu, dłonie skierowane ku górze	
Tai / ashi sabaki "poruszanie ciała / stóp"	Irimi	krok do przodu, wejście ciałem	
	Tenkan	przednia stopa schodzi z linii, obracamy ciało wokół stopy	
	Irimi tenkan	krok do przodu, następnie obrót wokół przedniej stopy	
	Kaiten	zwrot ciała w miejscu bez przemieszczania stóp	
Ukemi "upadki & przetoczenia"	Ushiro ukemi (1., 2., 3. i 4. forma)	kołyska z 4 różnymi pozycjami	
	Mae kaiten ukemi	przewrót w przód	
	Ushiro kaiten ukemi	przewrót w tył	

Program techniczny

TACHI WASA			"pozycja stojąca"
Ataki		Techniki	Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy
Kiawase shomen uchi	1	Kotegaeshi	łapa niedzwiedzia (!):przechwyty/skręcanie nadgarstka podczas irimi tenkan tenchin keiten
	2	Iriminage	kontratak na kark /szyję podczas ruchu irimi tenkan kaiten
Katatetori ai hanmi	3	Ikkyo omote	kontratak w twarz, następnie atak na łokieć, ruch zygzakiem, unieruchomienie na ziemi
	4	Ikkyo ura	kontratak w twarz, obrotowa praca na łokieć poprzez irimi tenkan kaiten, unieruchomienie do ziemi
Ryotetori	5	Tenchinage	"projekcja niebo-ziemia", YANG (technika męska)
	6	Genkei kokyu nage ¹	najważniejsza z wszystkich technik! YIN (technika żeńska)
Katatetori gyaku hanmi	7	Shiho nage omote	przejście przed uke, naprężenie jego ramienia, następnie cięcie poprzez zwrot ciała
	8	Shiho nage ura	przejście za uke, naprężenie jego ramienia, następnie cięcie poprzez zwrot ciała

Wiedza teoretyczna

4 istotne/ważne techniki AIKIDO	IKKYO "pierwsza zasada"	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Kierunki / powiązane ruchy podstawowe	Góra-dół (lub dół-góra) ↑ ↓	Boczny (od lewej do prawej lub od prawej do lewej) ←→	Do przodu/Naprzód (lub do tyłu) 	Spirala lub forma po okręgu 
Powiązanie z żywiołem	WODA	ZIEMIA	POWIETRZE	OGIEŃ

Omote ("przód") and ura ("tył")

Każda technika Aikido może być wykonana w wersji Omote oraz w wersji Ura. Jakkolwiek pewne techniki w swojej istocie występują jako Omote (n. p. Kotegaeshi), inne bardziej jako Ura (n. p. Aiki Goshi). Pozostałe mogą być wyrażane zarówno jako Omote jak i Ura (n. p. Ikkyo, Shiho Nage, ...). Często w wersjach Omote, partner znajduje się przed nami lub wykonujemy ruch przed nim, w wykonaniu Ura zmierzamy do tego, by znaleźć się za partnerem. Inna różnica pomiędzy Omote i Ura jest taka, że przy Omote pracujemy najczęściej sprzeciwiając się energii partnera, by następnie wpisać się w tę energię. W Ura staramy się przepuścić partnera by pochłonąć jego energię.

Przykładowo, jeśli partner jest silniejszy lub cięższy, chętniej wybieramy formę Ura.

Koncepcji Omote/Ura nie należy mylić z koncepcją Yin/Yang. Jedna nie wyklucza drugiej, obie mogą być stosowane w tym samym czasie.

¹ Aby uzyskać więcej informacji na temat tej techniki, przeczytaj artykuły "Genkei kokyu nage" w San Shin Kai Letter nr 1 oraz 2, które są do pobrania na www.dojo-ne.ch w zakładce „Downloads”, później pozycja „San Shin Kai Letter”.