

## Испитна програма за 6ти КЈУ степен

### Услови за излегување на испит:

- ✓ Најмалку 6 месеци вежбање, два пати неделно од почетокот на вежбањето (запишувањето во клубот),
- ✓ Согласност од учителот/тренерот.

Буквалниот превод на некои од јапонските поими е ставен во наводници „...“.

<b>Правилно однесување</b>		Поздрави со поклон кога влегуваш и излегуваш од салата за вежбање. Прочитај ги Правилата за однесување.	
<b>За Хо</b> “начини на седење”		Сеиза	“правилно седење”: седење на колена
		Анза	“смирено седење”: со вкрстени нозе (турско)
<b>Нешта кои треба да се знаат</b>		О’Сенсеи	основачот на Аикидото
		Доџо	место за тренинг, буквално значи “место за патот”
		Татами	душеците на кои што вежбаме
		Тори	“изведувачот на техниката”, нападнатиот
		Уке	“примателот на техниката”, напаѓачот
<b>Кокју Хо</b> “главни вежби за дишење”	Даи Ен Кокју Хо «дишење во големи кругови»	Јо но Те Кокју, 1 <sup>ва</sup> форма	ЈАНГ форма на дишење, дланките свртени кон надвор
		Ин но Те Кокју, 2 <sup>ра</sup> форма	ЈИН форма на дишење, дланките свртени кон внатре
		Ки Мусуби но Те Кокју: 3 <sup>та</sup> форма	дишење поврзано со ускладување
		А УН но КОКЈУ	“А УН” или ОМ дишење
<b>Кеико</b> “вежби”		Торифуне Ундо	“вслачко движење”: 1. во лев став, ИЕИ-ХО 2. ФУРИТАМА (затресување на дланките) 3. во десен став, ИЕИ-СА 4. ФУРИТАМА (затресување на дланките)
		Икјо Ундо	рацете се „исфрлаат“ напред до висина на рамената, па се повлекуваат до колкови стискајќи тупаници
		Таи но Хенко	движејќи се со тенкан, двете раце се движат напред и со дланките нагоре во ниво на стомак
<b>Таи / Аши Сабаки</b> “движење на телото / нозете”		Ирими	со чекор напред, влез со телото
		Тенкан	поместувајќи ја предната нога, свртување на телото околу неа
		Ирими Тенкан	„чекор напред – свртување - чекор назад“
		Каитен	свртување
<b>Укеми</b> “приземјувања”		Уширо укеми (1 <sup>ва</sup> , 2 <sup>ра</sup> , 3 <sup>та</sup> и 4 <sup>та</sup> форма)	тркалање назад-напред со 4 различни позиции на дочекување напред
		Мае Каитен Укеми	стркалување напред
		Уширо Каитен Укеми	стркалување назад

## Програма на техники

ТАЧИ ВАЗА			"вежбање во стоечки став"
<b>Напади</b>		<b>Техники</b>	<b>Објасненија, теоретско дополнување</b>
Киавазе Шомен-Учи	1	Котегаеши	зглобот на раката на напаѓачот се свртува наопаку. со ирими тенкан теншин каитен.
	2	Ириминаге	лост на вратот на напаѓачот со влез. со ирими тенкан каитен теншин.
Кататетори Аи-Ханми	3	Икјо Омоте	лост на лактот, до кој се доаѓа преку контра-напад кон лицето на напаѓачот. ирими, ирими.
	4	Икјо Ура	лост на лактот, до кој се доаѓа преку контра-напад кон лицето на напаѓачот. ирими тенкан каитен.
Рјотетори	5	Тенчи-наге	"фрлање небо-земја", ЈАНГ техника
	6	Генкеи Коку Наге	најважната од сите техники! ЈИН техника
Кататетори Гаку-Ханми	7	Шихо Наге Омоте	фрлање е во четири насоки. сечење со меч.
	8	Шихо Наге Ура	помини позади укетото, под неговата рака и пресечи

## Теоретски познавања

Четириите нај-важни техники во АИКИДО	ИКЈО "прв принцип"	КОТЕ ГАЕШИ	ИРИМИ НАГЕ	ШИХО НАГЕ
Правци / основни движења	Горе-долу (или долу-горе) 	Странично (од лево кон десно или десно кон лево) 	Напред (или назад) 	Спирала 
елемент од јапонската фил.	<b>ВОДА</b>	<b>ЗЕМЈА</b>	<b>ВОЗДУХ</b>	<b>ОГАН</b>

**ОМОТЕ** ("лице") и **УРА** ("позади")

Секоја аикидо техника може да се изведе во Omote верзија и во Ura верзија. Но, одредени техники по својата природа се повеќе Omote (на пр. Kotegaeshi), а други повеќе Ura (на пр. Aiki Goshi).

Често, при Omote верзиите партнерот е пред нас или ние исчекоруваме пред него, додека при Ura се движиме позади него. Друга разлика помеѓу Omote и Ura е тоа што при Omote работиме најчесто против силата/енергијата на партнерот и се трудиме да се наметнеме, а при Ura го пропуштаме партнерот и му ја впиваме силата/енергијата.

Вообичаено, кога партнерот е доста посилен и потешок, би избрале Ura начин. Концептот Omote/Ura не треба да се меша со Yin/Yang.