

Program za polaganje - 6 KYU

Uslovi za izlazak na polaganje :

- ✓ Minimum 6 meseci vežbanja dva puta nedeljno od momenta upisa,
- ✓ Saglasnost trenera-učitelja.





Prevod Japanskih reči je između navodnika "...".

Pravilno ponašanje		Naklon prilikom ulaska i izlaska sa tatamija, kao i pri ulasku i izlasku iz dojo-a. Pročitati pravila vezana za dojo.	
Za Ho "načini sedenja u dojo-u"		Seiza	"pravilno sedenje": sedenje na kolenima
		Anza	"sedenje u miru": turski sed
Pojmове koje treba razumeti / znati		O'Sensei	osnivač Aikidoa
		Dojo	ime mesta gde vežbamo - klub, "mesto buđenja"
		Tatami	strunjača
		Tori	"onaj koji izvodi tehniku", ili osoba koja je napadnuta
		Uke	"onaj koji prihvata tehniku", ili osoba koja napada
Kokyu Ho "vežbe disanja"	Dai En Kokyu Ho «disanje u velikim krugovima»	Yo no Te Kokyu, 1forma	YANG forma disanja, dlanovi okrenuti ka spolja
		In no Te Kokyu, 2 forma	YIN forma disanja, dlanovi okrenuti ka unutra
		Ki mussubi no te Kokyu: 3 forma	disanje koje odgovara petom elementu
		A UN no Kokyu	"A UN" ili OM disanje
Keiko "vežbe"	Torifune Undo		"pokret veslanja": 1. leva noga napred, HEY-HO 2. FURITAMA (trešenje ruku) 3. desna noga napred, HEY-SA 4. FURITAMA (trešenje ruku)
	Ikkyo Undo		podignuti ruke u visini ramena sa dlanovima okrenutim ka spolja, zatim vratiti šake na kukove stežući pesnice
	Tai no Henko		uraditi tenkan sa rukama ispred tela, a dlanovima okrenutim ka nebu
Tai / Ashi Sabaki "kretanje tela / nogu"	Irimi		korak napred, ulaz telom
	Tenkan		prednja noga se sklanja sa linije napada i telo se okreće oko stopala
	Irimi tenkan		korak napred + okret oko prednje noge
	Kaiten		promena smera kretanja (za 180°) u mestu
Ukemi "padovi"	Ushiro Ukemi (1, 2, 3 i 4 forma)		oscilacije napred nazad sa 4 različite završne pozicije tela
	Mae Kaiten Ukemi		pad (kolut) unapred
	Ushiro Kaiten Ukemi		pad (kolut) unazad

Program tehnika

TACHI WASA			"Vežbanje u stojećem stavu"
<i>Napadi</i>		<i>Tehnike</i>	<i>Teoretska objašnjenja tehnika</i>
Kiawase Shomen Uchi	1	Kotegaeshi	uhvatiti zglob uke-a uz kretanje irimi tenkan tenchin kaiten
	2	Iriminage	kontra-napad na uke-ov vrat i kontrola uz kretanje irimi tenkan kaiten tenchin irimi
Katatetori Ai Hanmi	3	Ikkyo Omote	kontra-napada na uke-ovu glavu, zatim fiksirati lakat, kretanje cik-cak, imobilizacija na podu
	4	Ikkyo Ura	kontra-napada na uke-ovu glavu, zatim kontrola lakta uz kretanje irimi tenkan kaiten, imobilizacija na podu
Ryotetori	5	Tenchinage	"bacanje nebo-zemlja", YANG tehnika
	6	Genkei Kokyu Nage	najvažnija tehnika! YIN tehnika
Katatetori Gyaku Hanmi	7	Shiho Nage Omote	uči sa unutrašnje strane uke-a, proći ispod ruke, a zatim seći
	8	Shiho Nage Ura	uči sa spoljašnje strane uke-a, proći ispod ruke, a zatim seći

Teoretsko znanje

4 značajne AIKIDO tehnike	IKKYO "prvi princip"	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Pravci / povezani sa osnovnim kretanjem	Gore-Dole (dole-gore) 	Bočno (sa leva na desno ili sa desna na levo) 	Napred-Nazad 	Spiralna ili kružna forma 
Povezanost sa prirodnim elementima	VODA	ZEMLJA	VAZDUH	VATRA

Omote ("ispred") i Ura ("iza")

Svaka tehnika u Aikidou se može izvesti na omote i ura način. Međutim, određene tehnike su u osnovi više Omote (npr. Kotegaeshi), a druge više Ura (npr. Aiki Goshi). Druge tehnike se mogu izvesti i na Omote i na Ura način (npr. Ikkyo, Shiho Nage, ...).

Često u Omote tehnikama partner je ispred nas, ili mi iskoračimo ispred njega, dok kod Ura tehnika idemo iza partnera. Još jedna razlika između Omote i Ura je ta da sa Omote tehnikama mi presrećemo silu-energiju partnera i na taj način pokušavamo da nametnemo sebe, dok kod Ura tehnika mi radije puštamo da partner prođe i da absorbujemo njegovu silu-energiju.

Obično ukoliko je partner jači i snažniji pojedinac će izabrati da radi Ura tehnike.

Koncept Omote/Ura ne treba mešati sa konceptom Yin/Yang. Jedno ne isključuje drugo, oba mogu biti prisutna u isto vreme.