



# Klub **FUDOSHIN AIKIDO**

## wymagania egzaminacyjne

### na stopnie uczniowskie Kyu od 2018

### DZIECI GRUPA ZAAWANSOWANA

#### Warunki uczestnictwa

O możliwości przystąpienia do egzaminu decyduje sensei prowadzący zajęcia na podstawie obecności na zajęciach oraz bieżącej oceny nabytych umiejętności. Sensei może również, według własnego uznania, zezwolić adeptowi na zdawanie na wyższy stopień niż wynikający z jego wieku. Może również zalecić zdawanie na niższy stopień niż przynależny do wieku adepta, jeżeli uzna, że poziom wyszkolenia nie jest odpowiedni.

#### Sposób zdawania egzaminu

O przebiegu egzaminu, kolejności wykonywania poszczególnych ćwiczeń i technik decyduje egzaminator. Zadania należy wykonywać natychmiast po wydaniu przez egzaminatora komendy, w sposób płynny i stanowczy zarazem. Nie należy zbyt długo się zastanawiać nad wykonaniem danej techniki. Wszystkie techniki i ćwiczenia (np. pady) należy wykonywać przemiennie na prawą i lewą stronę.

#### Wyniki

O zdaniu egzaminu i przyznanym stopniu decyduje egzaminator. Przyznany stopień potwierdza certyfikat wystawiany jest przez Polską Federację Aikido na wniosek egzaminatora po dokonaniu opłaty egzaminacyjnej.

#### Podstawowe elementy Aikido - obowiązkowe dla wszystkich zdających

Postawa	<b>Kamae</b> - postawa stojąc (Migi - prawa pozycja, Hidari - lewa pozycja)
	<b>Seiza</b> - siad klęczny
	<b>Rei</b> - ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
Przemieszczanie	<b>Ayumi ashi</b> - krok przestawy
	<b>Tsugi ashi</b> - krok odstawny/dostawny
	<b>Tenkan</b> - obrót przez plecy o 180 stopni
	<b>Irimi tenkan</b> - krok do przodu i obrót o 180 stopni
	<b>Shikko (mae, ushiro)</b> - przemieszczanie się w pozycji klęczącej do przodu i do tyłu
Pady, przewroty	<b>Mae ukemi</b> - przewrót do przodu
	<b>Yoko ukemi</b> - przewrót do przodu z wyprzedzającą ręką
	<b>Ushiro ukemi</b> - przewrót do tyłu
	<b>Ushiro koho ukemi</b> - kołyska do tyłu

#### Techniki Aikido - wymagania dla poszczególnych stopni

patrz strona 2 i 3

stopień	układ ćwiczenia	atak	technika	wariant, sposób wykonania
12 kyu	tachi waza	ai-hanmi katate dori	ikkyo shiho nage ushiro kiri otoshi	omote ura ura
	suwari waza	ryote dori	kokyu ho	
11 kyu	tachi waza	ai-hanmi katate dori	ude kime nage	omote ura
		katate dori	tenchi nage kokyu nage	
10 kyu	tachi waza	ai-hanmi katate dori	irimi nage	bezpośrednio poprzez tenkan
			sokumen irimi nage	
		katate dori kata dori	shiho nage kokyu nage	omote sumi otoshi
			kaiten nage tenchi nage	soto
9 kyu	tachi waza	katate dori	kaiten nage	uchi - omote
		kata dori	ushiro ude garami	
		ryote dori	kaiten nage	soto - omote
		ushiro ryote dori	tenchi nage kokyu nage	bezpośrednio
	hanmi handachi waza	katate dori	kaiten nage	uchi omote

stopień	układ ćwiczenia	atak	technika	wariant, sposób wykonania
8 kyu	tachi waza	ai-hanmi katate dori	kote gaeshi	
			sokumen irimi nage	
		katate dori	shiho nage	omote ura
		ryote dori ushiro ryote dori	tenchi nage shiho nage	poprzez tenkan omote
7 kyu	tachi waza	katate dori	ikkyo	omote ura
		shomen uchi	ikkyo	omote ura
			irimi nage	bezpośrednio poprzez tenkan
			kote gaeshi	poprzez tenkan
		yokomen uchi	ikkyo	omote ura
			shiho nage	omote
	irimi nage kote gaeshi		bezpośrednio poprzez tenkan	
	ushiro ryote dori	ikkyo	omote ura	
	suwari waza	shomen uchi	ikkyo	omote ura
		kata dori	ikkyo	omote ura