



Klub **FUDOSHIN AIKIDO**

wymagania egzaminacyjne

na stopnie uczniowskie Kyu w sezonie 2018-2019

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

Techniki Aikido - wymagania dla poszczególnych stopni

relacja	atak	technika	wariant	KYU
tachi waza	ai-hanmi katate dori	ikkyo	omote	12
			ura	12
		ude kime nage	omote	11
			ura	11
		shiho nage	omote	10
			ura	12
		irimi nage	bezpośrednio	10
			poprzez tenkan	10
			sokumen	10
		kote gaeshi		8
	kiri otoshi	ushiro	12	
	kokyu nage	sumi otoshi	10	
	katate dori	ikkyo	omote	7
			ura	7
		irimi nage	sokumen	8
		shiho nage	omote	8
			ura	8
		tenchi nage		11
		kokyu nage		11
	kaiten nage	soto	10	
		omote, uchi	9	
	kata dori	ude garami	ushiro	9
		kaiten nage		9
		tenchi nage		10
	ryote dori	tenchi nage	bezpośrednio	9
			poprzez tenkan	8
shomen uchi	ikkyo	omote	7	
		ura	7	
	irimi nage	bezpośrednio	7	
		poprzez tenkan	7	
kote gaeshi	poprzez tenkan	7		

relacja	atak	technika	wariant	KYU
tachi waza	yokomen uchi	ikkyo	omote	7
			ura	7
		shiho nage	omote	7
			irimi nage	bezpośrednio
		kote gaeshi	poprzez tenkan	7
	ushiro ryote dori	ikkyo	omote	7
			ura	7
		shiho nage	omote	8
kokyu nage			9	
hanmi handachi waza	katate dori	kaiten nage	uchi omote	9
suwari waza	ryote dori	kokyu ho		12
	shomen uchi	ikkyo	omote	7
			ura	7
	kata dori	ikkyo	omote	7
			ura	7