



Klub **FUDOSHIN AIKIDO**

wymagania egzaminacyjne

na stopnie uczniowskie Kyu w sezonie 2021-2022

DZIECI GRUPA POCZĄTKUJĄCA

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 jeszcze 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 zadanej techniki. Wszystkie techniki i ćwiczenia (np. pady) należy wykonywać przemiennie na prawą i lewą stronę (rękę, postawę).

Wyniki

O zdaniu egzaminu i przyznaniu stopnia 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
	Koho ukemi - kołyska do tyłu

Techniki Aikido - wymagania dla poszczególnych stopni wg wieku adepta

atak - technika \ wiek:		6-7 lat	8 lat	9 lat	10 lat	11 lat	12 lat
ai-hanmi katate dori	ikkyo ura	12 kyu	11 kyu				
ryote dori	tenchi nage						
	kokyu ho (suwari waza)						
ai-hanmi katate dori	ushiro kiri otoshi			10 kyu	9 kyu		
	aiki otoshi						
ai-hanmi katate dori	irimi nage					8 kyu	7 kyu
	sokumen irimi nage						