



# Klub **FUDOSHIN AIKIDO**

## wymagania egzaminacyjne

### na stopnie uczniowskie Kyu w sezonie 2023-2024

#### 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

<b>Postawa</b>	<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
<b>Przemieszczanie</b>	<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
<b>Pady, przewroty</b>	<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>Koho ukemi</b> - 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				
	ushiro kiri otoshi						
ryote dori	kokyu ho (suwari waza)						
ai-hanmi katate dori	irimi nage			10 kyu	9 kyu		
	aiki otoshi						
ryote dori	tenchi nage					8 kyu	7 kyu
	sokumen irimi nage						