



**Wymagania egzaminacyjne dla dzieci i młodzieży
od 12 do 7 kyu
Jastrzębskiego Stowarzyszenia Aikido Aikikai**

12.kyu

1. etykieta dojo ...formy grzecznościowe . (proszę , przepraszam , dziękuję) j.jap.
2. pozycja ...(seiza , kiza , kiritsu)
3. rozróżnianie stron (migi i hidari)
4. kołyska z pozycji stojącej
5. zombiak (ikkio)
6. zestaw dowolnych ćwiczeń (kicaki , jump itp.)
7. przewrót w przód
8. przewrót w tył

11.kyu

- 1.etykieta dojo (wejście i wyjście z sali)
2. -//- -//- (proszę , przepraszam , dziękuję)j.jap
3. pozycja KAME (hidari i migi)
4. przewrót w przód
5. przewrót w tył
6. pozycja Aichami i Giakuchami)
7. kołyska „z” i „do” pozycji stojącej
8. zombiak (ikkio)
9. zestaw dowolnych ćwiczeń

10.kyu

1. kołyska ze zmianą nóg
2. pozycja KAME
3. pozycja Aichami i Giakuchami
4. atak schomen uchi
5. schikko omote
6. schikko ura
7. tenkan
8. irimi tenkan
9. ikkio omote (aichami)
10. kotegaeschi (aichami)
11. may ukemi
12. uschiro ukemi (jump tyłem)

9. kyu

- 1.etykieta dojo (ogólne pojęcia)
2. tenkan
3. irimi tenkan
4. may ukemi (z obrotu o 360”)
5. uschiro ukemi
6. schikko omote
7. schikko ura
8. ikkio omote (aichami)
9. kotegaeschi (aichami)
10. yoko ukemi (z siadu prostego)
11. kaiten tenkan ho
12. pozycja aichami , giakuchami ,(atak schomen uchi)
13. **suwari waza** koku ho

8.kyu

1. tenkan
2. irimi-tenkan
3. may ukemi
4. uschiro ukemi
5. yoko ykemi (z przewrotu)
6. kayten tenkan ho
7. schikko omote
8. schikko ura
9. ikko (aichami)
10. kotegaeyschi (aichami)
11. schihonage (aichami)
12. utchi kaiten nage (giaku chami)
13. koku nage (giaku chami)
14. **suwari waza** ikkio (omote)
15. **suwari waza** koku ho
16. JO – tski
17. bokken shomen uchi
18. bokken jokomen uchi

7.kyu

1. tenkan
2. irimi tenkan
3. irimi tenkan - henka
4. koku nage
5. may ukemi
6. uschiro ukemi
7. yoko ukemi z przewrotu
8. schikko omote
9. schikko ura
10. kaiten tenkan ho
11. aichami ikkio
-//- kotegaeyschi
-//- irimi nage
-//- schihonage
12. giaku hami utchi kayten nage
-//- koku nage
13. uschiro ikkio
14. morotetori ikkio
15. schomen uchi ikkio
16. suwari waza ikkio
-//- koku ho
17. hanmi hantachi waza 2 techniki
18. **suwari waza** koku ho
19. techniki z 2 uke
20. jo tski (jo nage)
21. bokken - schomen uchi & jokomen uchi