

PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – AIKIDO



PROGRAM POLAGANJA ZA CRNI POJAS – 1. DAN

Napomena: Kretnje, padove, udarce i blokove raditi levom i desnom stranom. Tehnike obe strane, plus i Omote i Ura.

KRETNJA

1. Tenkan
2. Tenkai
3. Ushiro tenkai
4. Irimi tenkan
5. Okuriashi
6. Ayumiashi
7. Tsugiashi
8. Shiko - kretnja na kolenima
9. Kombinacija svih kretnji

PADOVI

1. Pad u napred- mae ukemi
2. Pad u nazad- ushiro ukemi
3. Pad napred-nazad
4. Pad u nazad sa izbačajem
5. Ukršteni pad
6. Bočni pad
7. Kata pad sa ostajanjem
8. Tvrdi pad u napred
9. Tvrdi pad u nazad
10. Bure pad
11. Leteći pad
12. Pad bez ruku
13. Pad napred na podlaktice

UDARCI

1. Oizuki
2. Gyakuzuki
3. Maegeri
4. Mavashi geri
5. Uraken
6. Low kick
7. Yoko geri
8. Udarci laktom
9. Udarci kolenom
10. Kombinacija svih udaraca

BLOKOVI

1. Age uke
2. Soto uke
3. Gedan barai
4. Low kick- blok
5. Dupli dekong
6. Shoto uke
7. Shoto juji uke
8. Teisho awase

TEHNIKE

1. KATATETORI AIHANMI
hvat za istu ruku

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Uchikaiten nage
17. Hiji kime osae
18. Aikiotoshi
19. Koshinage
20. Udegarami
21. Tenchi nage
22. Uchikaiten nage
23. Nikyo (2)
24. Goshi
25. Sukuy nage
26. Gušenje
27. Poluge na nogama
28. Makazice

2. KATATETORI GYAKUHANMI
hvat za suprotnu ruku

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Hiji kime osae
17. Aikiotoshi
18. Koshinage
19. Udegarami
20. Uchikaiten sankyo
21. Goshi
22. Sukuy nage
23. Gušenje
24. Poluge na nogama
25. Makazice

3. RYOTETORI
hvat za obe ruke

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Hijikime osea
17. Aikiotoshi
18. Koshinage
19. Udegarami
20. Tenchi nage
21. Sukuy nage
23. Gušenje
24. Poluge na nogama
25. Čišćenje

4. KATATA RYOTE TORI
hvat dve za jednu ruku

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Hijikime osae
17. Aikiotoshi
18. Udegarami
19. Nikyo (2)
20. Sukuy nage
21. Gušenje

5. YOKOMENUCHI
udarac rukom u slepoočnicu

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Hijikime osae
17. Aikiotoshi
18. Udegarami
19. Koshinage
20. Tenchi nage
21. Uchikaiten sankyo
22. Aiki nage
23. Kokyu nage
24. Goshi
25. Sukuy nage
26. Poluga na ramenu-nage
27. Gušenje
28. Poluge na nogama
29. Makazice

6. SHOMENUCHI
udarac od gore u glavu

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Hiji dori
12. Hiji kime
13. Udekime nage
14. Sumi otoshi
15. Sotokaiten nage
16. Hijikime osae
17. Aikiotoshi
18. Udegarami
19. Koshinage
20. Tenchinage
21. Tenchinage
22. Uchikaiten sankyo
23. Aki nage
24. Kokyu nage
25. Goshi
26. Sukuy nage
27. Poluga na ramenu-nage
28. Gušenje
29. Poluge na nogama
30. Makazice

7. GEDAN TSUKI
udrac rukom u stomak

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo
8. Yonkyo
9. Udehishigi
10. Hiji dori
11. Sumi otoshi
12. Sotokaiten nage
13. Hiji kime osae
14. Aikiotoshi
15. Koshinage
16. Udegarami
17. Udekiminage

8. CHUDAN TSUKI
udarac rukom u grudi

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo
8. Yonkyo
9. Udehishigi
10. Hiji dori
11. Sumi otoshi
12. Sotokaiten nage
13. Hiji kime osae
14. Aikiotoshi
15. Koshinage
16. Udegarami
17. Udekiminage
18. Tenchi nage
19. Iriminage-direktni
20. Gušenje

9. JODAN TSUKI
udarac rukkom u glavu

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo
8. Yonkyo
9. Udehishigi
10. Hiji dori
11. Sumi otoshi
12. Sotokaiten nage
13. Hiji kime osae
14. Aikiotoshi
15. Koshinage
16. Udegarami
17. Udekiminage
18. Tenchi nage
19. Iriminage-direktni
20. Sukuy nage
21. Poluga na ramenu-nage
22. Gušenje
23. Poluge na nogama

10. USHIRO KATA RYOTETORI
hvat od nazad jednom pa drugom rukom

1. Nikyo
2. Iriminage
3. Sankyo
4. Udehishigi
5. Sumi otoshi
6. Hijikime osae
7. Aikiotoshi
8. Koshinage
9. Sukuy nage
10. Gušenje
11. Poluge na nogama

11. TANTO GEDAN TSUKI
ubod nožem u stomak

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Udehishigi
5. Hijikime osae
6. Aikiotoshi
7. Udegarami
8. Guešnje

12. TANTO CHUDAN TSUKI
ubod nožem u grudi

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Ushirokiriotoshi
5. Udehishigi
6. Hiji dori
7. Hijikime osae
8. Aikiotoshi
9. Udegarami
10. Gušenje

13. TANTO SHOMENUCHI
ubod nožem u glavu

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Ushirokiriotohi
5. Aikiotoshi
6. Gušenje
7. Iriminage-direktni

14. TANTO TORI YOKOMENUCHI
kružni ubod nožem u glavu

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Ushirokiriotoshi
5. Sumiotoshi
6. Goshi
7. Gušenje

15. TANTO TORI
bočno sečenje, dva načina držanja noža

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Udehishigi
5. Hiji dori
6. Hijikime osae
7. Aikiotoshi
8. Udegarami
9. Gušenje

16. MUNE TORI
hvat za rever

1. Nikyo
2. Sankyo
3. Udehishigi
4. Sumi otoshi
5. Aikiotoshi
6. Koshinage
7. Poluge na nogama
8. Čišćenje

17. MUNE TORI - TSUKI
hvat za rever i udarac rukom

1. Nikyo
2. Sankyo
3. Udehishigi
4. Sumi otoshi
5. Aikiotoshi
6. Koshinage
7. Sukuy nage

18. MAEGERI
direktni udarac nogom

1. Iriminage
2. Aikiotoshi
3. Sotokaiten nage
4. Goshi
5. Sukuy nage
6. Gušenje
7. Poluge na nogama
8. Tenchi nage

19. ERITORI
hvat za okovratnik

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Udehishigi
7. Sumi otoshi
8. Hijikime osae
9. Aikiotoshi
10. Udegarami
11. Sukuy nage
12. Tenchi nage
13. Poluga na ramenu-nage
14. Gušenje
15. Poluge na nogama
16. Makazice

20. KATATORI –MENUCHI-TSUKI
hvat za rame i udarac rukom

1. Nikyo
2. Sankyo
3. Udehishigi
4. Sumi otoshi
5. Aikiotoshi
6. Iriminage
7. Gokyo
8. Koshinage
9. Sukuy nage
10. Poluga na ramenu
11. Gušenje
12. Poluge na nogama

21. MAVASHI GERI
bočni udarac nogom

1. Blokovi
2. Poluga na nozi
3. Sukuy nage
4. Sumi otoshi

22. USHIRO RYOTETORI
hvat od nazad, dve za dve ruke

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo
8. Sankyo
9. Yonkyo
10. Udehishigi
11. Sumi otoshi
12. Sotokaiten nage
13. Hijikime osae
14. Aikiotoshi
15. Koshinage
16. Udegarami
17. Jujigarami
18. Sukuy nage
19. Gušenje
20. Poluge na nogama

23. USHIRO KATATETORI KUBISHIME
hvat od nazad za ruku i gušenje

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi
6. Udehishigi
7. Sumi otoshi
8. Hijikime osae
9. Aikiotoshi
10. Udegarami
11. Sukuy nage
12. Gušenje
13. Poluge na nogama

24. JIU WAZA
kombinacija tehnika

1. Shomenuchi
2. Yokomenuchi
3. Hvatovi (ruke, rever, ramena)
4. Chudan tsuki
5. Jodan tsuki
6. Gedan tsuki
7. Ushiro katata tori
8. Maegeri
9. Mavashi geri
10. Slobodna jiu-waza

25. USHIRO KATA-MENUCHI-TSUKI
hvat rukom od nazad i udarac drugom

1. Nikyo
2. Iriminage
3. Udehishigi
4. Sumi otoshi
5. Hijikime osae
6. Aikiotoshi
7. Koshinage
8. Tenchi nage
9. Sukuy nage
10. Gušenje
11. Poluge na nogama

26. SPARING

1. Dogovoreni sparing
2. Slobodni sparing