

PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – AIKIDO



PROGRAM POLAGANJA ZA NARANDŽASTI POJAS - 4. KJU

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

KRETNJA	PADOVI	UDARCI	BLOKOVI
1. Tenkan	1. Pad u napred - mae ukemi	1. Oizuki	1. Age uke
2. Tenkai	2. Pad u nazad - ushiro ukemi	2. Gyakuzuki	2. Soto uke
3. Ushiro tenkai	3. Pad napred-nazad	3. Maegeri	3. Gedan barai
4. Irimi tenkan	4. Pad u nazad sa izbačajem	4. Mavashi geri	4. Low kick- blok
5. Okuriashi	5. Ukršteni pad	5. Uraken	
6. Ayumiashi	6. Bočni pad	6. Low kick	
7. Tsugiashi	7. Kata pad sa ostajanjem		
8. Shiko - kretnja na kolenima	8. Tvrdi pad u napred		
9. Kombinacija svih kretnji	9. Tvrdi pad u nazad		

TEHNIKE

1. KATATETORI AIHANMI hvat za istu ruku	2. KATATETORI GYAKUHANMI hvat za suprotnu ruku	3. RYOTETORI hvat za obe ruke
1. Ikyo	1. Ikyo	1. Ikyo
2. Nikyo	2. Nikyo	2. Nikyo
3. Shihonage	3. Shihonage	3. Shihonage
4. Iriminage	4. Iriminage	4. Iriminage
5. Kotegaeshi	5. Kotegaeshi	5. Kotegaeshi
6. Ushirokiriotoshi	6. Ushirokiriotoshi	6. Ushirokiriotoshi
7. Gokyo	7. Gokyo	7. Gokyo
8. Sankyo	8. Sankyo	8. Sankyo
9. Yonkyo	9. Yonkyo	9. Yonkyo
10. Udehishigi	10. Udehishigi	10. Udehishigi

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

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

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

7. GEDAN TSUKI
udrac rukom u stomak

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

8. CHUDAN TSUKI
udarac rukom u grudi

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

9. JODAN TSUKI
udarac rukkom u glavu

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

10. TANTO GEDAN TSUKI
ubod nožem u stomak

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

11. TANTO CHUDAN TSUKI
ubod nožem u grudi

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

12. TANTO SHOMENUCHI
ubod nožem u glavu

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

13. TANTO TORI YOKOMENUCHI
kružni ubod nožem u glavu

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi

14. TANTO TORI
bočno sečenje, dva načina držanja noža

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi