

PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – AIKIDO

PROGRAM POLAGANJA ZA PLAVI POJAS - 2. KJU



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

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

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

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

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

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. Uchikaiten nage
21. Tenchinage
22. Uchikaiten sankyo
23. Aki nage

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

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

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

11. TANTO GEDAN TSUKI
ubod nožem u stomak

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Udehishigi
5. Hijikime osae
6. Aikiotoshi

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

13. TANTO SHOMENUCHI
ubod nožem u glavu

1. Gokyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Ushirokiriotohi
5. Aikiotoshi
6. Gušenje

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

16. MUNE TORI
hvat za rever

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

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

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

18. KATATORI MENUCHI- TSUKI
hvat za rame i udarac rukom

1. Nikyo
2. Sankyo
3. Udehishigi
4. Sumi otoshi
5. Aikiotoshi
6. Iriminage

19. MAEGERI
direktni udarac nogom

1. Iriminage
2. Aikiotoshi
3. Sotokaiten nage
4. Goshi
5. Sukuy nage

6. Gušenje

20. 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

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

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

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

25. SPARING

1. Dogovoreni sparing
2. Slobodni sparing