

PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – AIKIDO



PROGRAM POLAGANJA ZA ZELENI POJAS - 3. 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

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

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

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

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

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

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

7. GEDAN TSUKI
udrac rukom u stomak

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo

8. CHUDAN TSUKI
udarac rukom u grudi

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo

9. JODAN TSUKI
udarac rukkom u glavu

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Kotegaeshi
4. Iriminage
5. Ushirokiriotoshi
6. Gokyo
7. Sankyo

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

15. MUNE TORI
hvat za rever

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

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

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

17. KATATORI - TSUKI
hvat za rame i udarac rukom

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

18. MAEGERI
direktni udarac nogom

1. Iriminage
2. Aikiotoshi

19. ERITORI
hvat za okovratnik

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi

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

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi

21. MAVASHI GERI
bočni udarac nogom

1. Blokovi
2. Poluga na nozi
3. Sukuy nage

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

1. Ikyo
2. Nikyo
3. Shihonage
4. Iriminage
5. Kotegaeshi

23. JIU WAZA
kombinacija tehnika

1. Shomenuchi
2. Yokomenuchi
3. Hvatovi (ruke, rever, ramena)