

PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – AIKIDO



PROGRAM POLAGANJA ZA ŽUIT POJAS - 5. 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

PADOVI

1. Pad u napred - mae ukemi
2. Padu nazad - ushiro ukemi
3. Pad napred-nazad
4. Pad u nazad sa izbačajem
5. Ukršteni pad
6. Bočni pad
7. Kata pad sa ostajanjem

UDARCI

1. Oizuki
2. Gyakuzuki
3. Maegeri
4. Mavashi geri

BLOKOVI

1. Age uke
2. Soto uke
3. Gedan barai

TEHNIKE

1. KATATETORI AIHANMI
hvat za istu ruku

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

2. KATATETORI GYAKUHANMI
hvat za suprotnu ruku

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

3. RYOTETORI
hvat za obe ruke

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

4. KATATA RYOTE TORI
hvat dve za jednu ruku

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

5. YOKOMENUCHI
udarac rukom u slepoočnicu

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

6. SHOMENUCHI
udarac od gore u glavu

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