



# 10. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – RUMENI PAS

## TEORIJA

### VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Kaj treniramo?

*Aikido.*

## PRAKTIČNO ZNANJE

### REISHIKI (PRAVILA OBNAŠANJA)

Prihod v dojo (na tatami) in pozdrav

Odhod s tatamija in pozdrav

Pozdrav pred in po vaji

Seiza

*Japonski tradicionalni sedeči položaj na kolenih z rokami na stegnih in vzravnano hrbtenico.*

### UKEMI (PADCI)

Mae ukemi

*(Padec naprej)*

Ushiro ukemi

*(Padec nazaj)*

### TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

### TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

Irimi tenkan

