



8. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – ZELENİ PAS

TEORIJA

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Kaj treniramo?

Aikido.

Kakšna opremo nosimo pri aikidu?

- *Bel **keikogi** (kimono)*
- ***Obi** (pas), ki je obarvan po stopnjah pri otrokih.*
- ***Zori** (japonke), za prihod iz garderobe do tatamija*

Kaj je tatami?

Tatami so blazine na katerih treniramo.

Kaj je kamiza?

Kamiza je prostor (stena), kjer je slika.

Kaj je dojo?

Dojo je prostor, kjer se trenira borilne veščine

Kdo je tori?

Tori je tisti, ki izvaja tehniko na napadalcu (ukeju).

Kdo je uke?

Uke je napadalec oz. tisti, ki sprejema tehniko, ki jo izvede tori.

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.

OSTALA PRAKTIČNA ZNANJA

Vezanje obija

(Otrok si mora znati sam obleči opremo in zavezati hlače ter pas - obi)

UKEMI (PADCI)

Ushiro ukemi

(Padec nazaj)

Mae ukemi na obe strani

*(Padec naprej, čez **levo IN desno** rame.)*





SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

Shikko

(Hoja po kolenih)

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

Tenkan

AIHANMI KATATE DORI

Ikkyo

TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

Irimi tenkan

GYAKUHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z NASPROTNO ROKO)

Kokyunage

Iriminage

AIHANMI KATATE DORI

Kokyunage

Ikkyo

*** ZNANJA PRIKAZANA S SIVKASTIMI OD TENKI BARV SO ZNANJA NIŽJIH STOPENJ, KI PA JIH MORA TUDI ČLAN OBVLADATI ZA OPRAVLJANJE IZPITA ZA 8. KYU**

