



# 7. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – MODRI 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.*

Kaj je *JO*?

*Jo je palica, ki jo uporabljamo pri aikidu.*

Kaj je *BOKKEN*?

*Bokken je lesen meč, ki ga uporabljamo pri aikidu.*

Kdo je ustanovitelj aikida?

*O'sensei Morihei Ueshiba.*

Kaj je *hakama*?

*Hakama je tradicionalno japonsko široko hlačno krilo.*

Kaj pomeni *omote* in kaj *ura*?

- *Omote – prednja stran (stran trebuha)*
- *Ura – zadnja stran (stran hrbta)*

## 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

Vežanje obija

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





### UKEMI (PADCI)

Mae ukemi na obe strani

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

Ushiro ukemi na obe strani

(Padec nazaj, 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

Ikkyo

#### AIHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z ENAKO ROKO)

Kokyunage

Ikkyo

Iriminage

**\* ZNANJA PRIKAZANA S SIVKASTIMI ODTENKI BARV SO ZNANJA NIŽJIH STOPENJ, KI PA JIH MORA TUDI ČLAN OBVLADATI ZA OPRAVLJANJE IZPITA ZA 7. KYU**

