



## 9. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – ORANŽNI 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.*

### 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)*

#### SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

Shikko

*(Hoja po kolenih)*

#### TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

Tenkan





**TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)**

**TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)**

Irimi tenkan

**GYAKUHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z NASPROTNO ROKO)**

Kokyunage

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

Kokyunage

**\* ZNANJA PRIKAZANA S SIVKASTIMI ODTENKI BARV SO ZNANJA NIŽJIH STOPENJ, KI PA JIH MORA TUDI ČLAN OBVLADATI ZA OPRAVLJANJE IZPITA ZA 9. KYU**

