



10. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – RUMENI PAS

OPREMA

USTREZNA OPREMA

¹⁰ Keikogi	<i>Bel zgornji del oblačila (kimono)</i>
¹⁰ Hlače	<i>Bele vadbene hlače</i>
¹⁰ Obi	<i>Pas</i>
¹⁰ Zori	<i>Japonke ali podobna obutev za prihod iz garderobe na tatami</i>

TEORIJA

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

¹⁰ Kaj treniramo?	<i>Aikido.</i>
------------------------------	----------------

PRAKTIČNO ZNANJE

REISHIKI (PRAVILA OBNAŠANJA)

¹⁰ Prihod v dojo (na tatami) in pozdrav	
¹⁰ Odhod s tatamija in pozdrav	
¹⁰ Pozdrav pred in po vaji	
¹⁰ Seiza	<i>Japonski tradicionalni sedeči položaj na kolenih z rokami na stegnih in vzravnano hrbtenico.</i>
¹⁰ Pravilna izmenjava dela v paru	<i>Vsak v paru izvede 4x tehniko (leva, desna, leva, desna oz. obratno) – uke in tori se torej menjujeta na vsake 4 tehnike brez priklona</i>

UKEMI (PADCI)

¹⁰ Mae ukemi	<i>Padec naprej</i>
¹⁰ Ushiro ukemi	<i>Padec nazaj</i>

SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

¹⁰ Shikko	<i>Hoja po kolenih</i>
----------------------	------------------------

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

¹⁰ Tenkan





TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

¹⁰Irimi tenkan

GYAKUHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z NASPROTNO ROKO)

¹⁰Ikkyo

¹⁰Iriminage

¹⁰Kokyunage

