



# 7. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – MODRI PAS


## OPREMA

### USTREZNA OPREMA

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

## TEORIJA

### VPRAŠANJA IN ODGOVORI

<sup>10</sup> Kaj treniramo?	<i>Aikido.</i>
<sup>9</sup> Kakšno opremo nosimo pri aikidu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Bel <b>keikogi</b> (kimono)</i></li> <li>○ <i><b>Obi</b> (pas), ki je obarvan po stopnjah pri otrokih.</i></li> <li>○ <i><b>Zori</b> (japonke), za prihod iz garderobe do tatamija</i></li> </ul>
<sup>9</sup> Kaj je tatami?	<i>Tatami so blazine na katerih treniramo.</i>
<sup>9</sup> Kaj je kamiza?	<i>Kamiza je prostor (stena), kjer je slika.</i>
<sup>8</sup> Kaj je dojo?	<i>Dojo je prostor, kjer se trenira borilne veščine</i>
<sup>8</sup> Kdo je tori?	<i>Tori je tisti, ki izvaja tehniko na napadalcu (ukeju).</i>
<sup>8</sup> Kdo je uke?	<i>Uke je napadalec oz. tisti, ki sprejema tehniko, ki jo izvede tori.</i>
<sup>7</sup> Kaj je JO?	<i>Jo je palica, ki jo uporabljamo pri aikidu.</i>
<sup>7</sup> Kaj je BOKKEN?	<i>Bokken je lesen meč, ki ga uporabljamo pri aikidu.</i>
<sup>7</sup> Kaj je TANTO?	<i>Tanto je nož, ki ga uporabljamo pri aikidu.</i>
<sup>7</sup> Kdo je ustanovitelj aikida?	<i>O'sensei Morihei Ueshiba.</i>
	
<sup>7</sup> Kaj je hakama?	<i>Hakama je tradicionalno japonsko široko hlačno krilo.</i>
<sup>7</sup> Kaj pomeni omote in kaj ura?	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Omote – prednja stran (stran trebuha)</i></li> <li>○ <i>Ura – zadnja stran (stran hrbta)</i></li> </ul>





## PRAKTIČNO ZNANJE

### REISHIKI (PRAVILA OBNAŠANJA)

<sup>10</sup> Prihod v dojo (na tatami) in pozdrav

<sup>10</sup> Odhod s tatamija in pozdrav

<sup>10</sup> Pozdrav pred in po vaji

<sup>10</sup> Seiza

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

<sup>10</sup> Pravilna izmenjava dela v paru

*Vsak v paru izvede 4x tehniko (leva, desna, leva, desna oz. obratno) – uke in tori se torej menjujeta na vsake 4 tehnike brez priklona*

### OSTALA PRAKTIČNA ZNANJA

<sup>8</sup> Vezanje obija

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

## SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

<sup>10</sup> Shikko

*Hoja po kolenih*

<sup>7</sup> Zahtevnejši shikko

*Razne izpeljanke klasične hoje po kolenih, ki jih izvajamo na treningih*

### TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

<sup>10</sup> Tenkan

### AIHANMI KATATE DORI

<sup>8</sup> Ikkyo





## UKEMI (PADCI)

9 Mae ukemi čez oviro (skala)	<i>Mae ukemi čez partnerja zvitega v skalo</i>
9 Ushiro ukemi čez oviro (skala)	<i>Ushiro ukemi čez partnerja zvitega v skalo</i>
8 Mae ukemi čez most	<i>Mae ukemi čez partnerja postavljenega v most (oprimemo se partnerja, noge ne smejo udariti ob tla)</i>
8 Mae ukemi (pravilna forma) na obe strani	<i>Padec naprej s poudarkom na tem, da član izvede ukemi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>pravilno (čez rame) in ne po sredini (kot preval)</i></li> <li>• <i>na obe strani (čez <b>levo in desno</b> rame)</i></li> </ul>
8 Mae ukemi čez jo na višini	<i>Mae ukemi s skokom čez jo postavljen na višino</i>
8 Mae ukemi z odlaganjem in pobiranjem jo-ja	<i>Med mae ukemi-jem je potrebno jo odložiti na tla oz. ga pobrati z tal</i>
7 Zahtevnejši ukemiji (mae in ushiro)	<i>Razne izpeljanke klasičnih padcev, ki jih izvajamo na treningih</i>
7 Ushiro ukemi na obe strani	<i>Padec nazaj, čez <b>levo IN desno</b> rame</i>

## TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

### TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

10 Irimi tenkan

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

7 Ikkyo	Omote, ura
10 Iriminage	
10 Kokyunage	
8 Udekimenage	
7 Shihonage	

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

7 Ikkyo	Omote, ura
9 Kokyunage	
8 Iriminage	
8 Udekimenage	
7 Shihonage	

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

