



## 8. KYU

### IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – ZELENI 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>

#### 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	<i>Japonski tradicionalni sedeči položaj na kolenih z rokami na stegnih in vzravnano hrbtenico.</i>
<sup>10</sup> 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>





## OSTALA PRAKTIČNA ZNANJA

8 Vezanje obija

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

## SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

10 Shikko

*Hoja po kolenih*

## TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

10 Tenkan

## AIHANMI KATATE DORI

8 Ikkyo

## UKEMI (PADCI)

10 Ushiro ukemi

*Padec nazaj*

9 Mae ukemi čez oviro (skala)

*Mae ukemi čez partnerja zvitega v skalo*

9 Ushiro ukemi čez oviro (skala)

*Ushiro ukemi čez partnerja zvitega v skalo*

8 Mae ukemi čez most

*Mae ukemi čez partnerja postavljenega v most (oprimemo se partnerja, noge ne smejo udariti ob tla)*

8 Mae ukemi (pravilna forma) na obe strani

*Padec naprej s poudarkom na tem, da član izvede ukemi:*

- *pravilno (čez rame) in ne po sredini (kot preval) – iz stoječega položaja*
- *na obe strani (čez **levo in desno** rame)*

8 Mae ukemi čez jo na višini

*Mae ukemi s skokom čez jo postavljen na višino*

8 Mae ukemi z odlaganjem in pobiranjem jo-ja

*Med mae ukemi-jem je potrebno jo odložiti na tla oz. ga pobrati z tal*





TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

<sup>10</sup>Irimi tenkan

GYAKUHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z NASPROTNO ROKO)

<sup>10</sup>Ikkyo

<sup>10</sup>Iriminage

<sup>10</sup>Kokyunage

<sup>8</sup>Udekimenage

AIHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z ENAKO ROKO)

<sup>9</sup>Kokyunage

<sup>9</sup>Ikkyo

<sup>8</sup>Iriminage

<sup>8</sup>Udekimenage

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

