



9. KYU

IZPITNI PROGRAM (SAMO ZA OTROKE) – ORANŽNI 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>
⁹ Kakšno opremo nosimo pri aikidu?	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Bel keikogi (kimono)</i> ○ <i>Obi (pas), ki je obarvan po stopnjah pri otrokih.</i> ○ <i>Zori (japonke), za prihod iz garderobe do tatamija</i>
⁹ Kaj je tatami?	<i>Tatami so blazine na katerih treniramo.</i>
⁹ Kaj je kamiza?	<i>Kamiza je prostor (stena), kjer je slika.</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>

SUWARI WAZA (TEHNIKE NA KOLENIH)

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

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

¹⁰ Tenkan





UKEMI (PADCI)

¹⁰ Ushiro ukemi

Padec nazaj

⁹ Mae ukemi (pravilna forma)

Padec naprej s poudarkom na tem, da član izvede ukemi pravilno (čez rame) in ne po sredini (kot preval) – lahko iz klečečega položaja

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

TACHI WAZA (TEHNIKE STOJE)

TAI SABAKI (PREMIKANJE TELESA)

¹⁰ Irimi tenkan

GYAKUHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z NASPROTNO ROKO)

¹⁰ Ikkyo

¹⁰ Iriminage

¹⁰ Kokyunage

AIHANMI KATATE DORI (PRIJEM Z ENAKO ROKO)

⁹ Kokyunage

⁹ Ikkyo

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

