

Wymagania egzaminacyjne KKA Jaf dla dzieci na stopnie Kyu

12 Kyu - biały pas

Minimalnie 6 rok życia, minimalny czas treningowy 5 miesięcy

SEI- ZA:	pozycja siedząca
TACHI-REI , ZA-REI:	ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
KAME, MIGI-HIDARI:	pozycja zasadnicza stojąca (prawa, lewa)
AYUMI-ASHI:	krok przestawny
OKURI-ASHI:	krok dostawny

UKEM I WAZA pady i przewroty

USHIRO KOHO UKEMI:	pad kołyską na plecy z pozycji siedzącej i klęku
MAE UKEMI, SUWAI i TACHI WAZA:	przewrót w przód z pozycji klęcznej i stojącej.

TECHNIKI WYKONYWANE W PARACH

jedna dowolna technika aikido

11 Kyu — niebieski pas

7 rok życia, 7 m-cy od 12 Kyu

TAI-SABAKI:	IRIMI-TENKAN	krok z obrotem
<u>UKEMI WAZA</u>		pady i przewroty
USHIRO UKEMI, SUWAI i TACHI WAZA		przewrót w tył z pozycji klęcznej i stojącej

<u>SUWARI WAZA</u>		pozycja siedząca
<u>RYOKATADORI</u> :	KOKYU HO	uchwyt za ramiona, "kierownica"

TECHNIKI WYKONYWANE W PARACH

TRZY DOWOLNE TECHNIKI, KAŻDA Z INNEGO ATAKU

10 Kyu - żółty pas

8 rok życia, minimum 8 mcy od 11 Kyu

MAE, USHIRO SHIKKO	chodzenie w pozycji siedzącej
--------------------	-------------------------------

<u>UKEMI WAZA</u>	pady i przewroty
USHIRO UKEMI TACHI WAZA	przewrót w tył
KOHO UKEMI	kołyska w tył z pozycji stojącej przez klęk
MAE CHOKU TO UKEMI	kołyska „siatkarska" z półprzysiadu

TACHI WAZA pozycja stojąca

AIHANMI KATATEDORI	IKKYO IRIMI NAGE	uchwyt np: prawą za prawą położenie ręki na macie rzut przez wejście za plecy z ręką pod brodą
RYOTEDORI	KOKYU NAGE	uchwyt za oba nadgarstki rzut
<u>HAMI HANDACHI WAZA</u> RYOKATADORI	KOKYU NAGE	tori siedzi a uke podchodzi na stojąco uchwyt za ramiona z przodu rzut

9 Kyu - pomarańczowy pas

9 rok życia, 9 mcy od 10 Kyu

<u>UKEMI WAZA</u> YOKO UKEMI		przewroty w przód z amortyzacją, z pozycji stojącej
---------------------------------	--	--

<u>TACHI WAZA</u> AIHANMI KATATEDORI		pozycja stojąca
	IRIMI NAGE OMOTE i URA SHIHO NAGE OMOTE URA UDEKIME NAGE	

Próba uchwytu KATADORI		uke podchodzi i sięga do ramienia tori
	SHIHO NAGE UDEKIME NAGE	

8 Kyu - zielony pas

11 rok życia, 10 mcy od 9 Kyu

<u>TACHI WAZA</u> AIHANMI KATATEDORI	IKKYO OMOTE i URA KOKYU NAGE	
---	---------------------------------	--

GYAKUHANMI KATATEDORI	KOKYU NAGE SOTOKAITEN NAGE	
-----------------------	-------------------------------	--

KATADORI		uchwyt za ramię
	DWIE DOWOLNE TECHNIKI	

ĆWICZENIE ZADANIOWE

Ćwiczenie z dwoma Uke - próby uchwytu RYOKATADORI, Tori ma wytrzymać 1 minutę.

7 Kyu - brązowy pas

12 rok życia, 10 mcy od 8 Kyu

AIHANMI KATATEDORI IKKYO OMOTE, URA
SHOMEN UCHI IRIMI NAGE
KATATEDORI UCHI KAITEN NAGE, OMOTE i URA
RYOTEDORI TENCHI NAGE

ĆWICZENIE ZADANIOWE - TACHI WAZA

Ćwiczenie z dwoma Uke przeciwko próbie uchwytu RYOKATADORI, dozwolone próby ataku przez dwóch Uke jednocześnie (pokazać zejścia). Tori ma wytrzymać 1,5 minuty (minimum)

WYKAZ TECHNIK AIKIDO NAUCZANYCH NA TRENINGU DLA DZIECI

ATAKI	TECHNIKI	objaśnienie
<u>AIHANMI KATATEDORI</u>		(uchwyt za nadgarstek, prawa za prawą)
	KOKYU NAGE	(rzut z wejściem)
	IKKYO	(położenie ręki na macie)
	IRIMI NAGE	(rzut przez wejście za plecy, ręka pod brodę)
	UDEKIME NAGE	(rzut przez podłożenie ręki pod pachę Uke)
	SHIHO NAGE	
<u>GYAKUHANMI KATATEDORI</u> prawa za lewą)		(uchwyt za nadgarstek, np:
	KOKYU NAGE	(rzut z wejściem)
	UCHI KAITEN NAGE	(wejście z obrotem pod ręką, obniżenie i rzut)
	SOTOKAITEN NAGE	
	SHIHO NAGE	
<u>KATADORI</u>		(uchwyt jedną ręką za ramię)
	IKKYO	(położenie ręki na macie)
	KOKYU NAGE	(rzut z wejściem i obrotem)
<u>RYOTEDORI</u>		(uchwyt za oba nadgarstki)
	KOKYU NAGE	(rzut z wejściem)
	TENCHI NAGE	(niebo-ziemia)
<u>USHIRO RYOKATADORI</u> :	KOKYU NAGE	(uchwyt za ramiona z tyłu i rzut)
<u>USHIRO RYOTEDORI</u> :	KOKYU NAGE	(uchwyt za nadgarstki z tyłu, rzut)
<u>SHOMEN UCHI</u> :		(cięcie ręką z góry w dół)
	IRIMI NAGE	(rzut przez wejście za plecy, ręka pod brodę)

SUWARI WAZA
RYOTEDORI :

KOKYU HO

(pozycja siedząca)
(uchwyt za nadgarstki, "kierownica")

HAMI HANDACHI WAZA
RYOKATADORI :

KOKYU NAGE

(tori siedzi a uke stoi)
(uchwyt za ramiona, rzut)

ĆWICZENIE ZADANIOWE

Ćwiczenie z dwoma Uke - próby uchwytu RYOKATADORI, dozwolone tylko rzuty typu KOKYU NAGE, Tori ma wytrzymać 1 minutę