

Program egzaminacyjny obowiązujący w Centrum Aikido Aikikai w Warszawie równoległe z oficjalnym programem PFA

ZAŁOŻENIA: podstawowym założeniem programu, jest taki układ technik, żeby nabyte doświadczenie kumulowało się wraz z przyrostem biegłości technicznej i czasu trenowania. Techniki dobrane są w taki sposób, żeby materiał już wyuczony był utrwalany i powtarzany w trakcie nauki do kolejnego egzaminu. Wskazuje to jednoznacznie na bezpośrednie powiązanie pomiędzy nauczonymi technikami. Każdy kolejny egzamin jest wynikiem egzaminu poprzedniego, a nie jest traktowany jak osobna jednostka. Pozorna mnogość technik na kolejne kyu jest zapisem celowym i wynika wyłącznie ze wskazania właśnie na ciągłość nabywanego doświadczenia.

W programie *zieloną kursywą* zaznaczono techniki dodane do wymagań na poprzedni stopień. Nie dotyczy to programu na stopnie dan.

Limity czasowe przyjmują jako podstawę regularny trening 2 x w tygodniu.

6 KYU - 4 m-ce od rozpoczęcia treningów - minimum 30 dni treningowych. Wiek min.14 lat. (BIAŁY PAS)

Tai sabaki,ashi sabaki,ukemi,shikko

Tachi waza

Shomen uchi *ikkyo, irimi nage*
Ai hanmi katate dori *ikkyo, shiho nage, kote gaeshi*

Suware waza *kokyu ho*

5 KYU - min. 5 miesięcy od 6 kyu – minimum 40 dni treningowych (ŻÓŁTY PAS)

Suware waza

Shomen uchi *ikkyo*

Tachi waza

Shomen uchi ikkyo, *nikyo*, irimi nage, *kote gaeshi*
Yokomen uchi *ikkyo*
Tsuki *ikkyo*
Ai hanmi katate dori ikkyo, *irimi nage*, kote gaeshi, shiho nage
Katate dori *ikkyo, shiho nage, kote gaeshi*

Suware waza kokyu ho

4 KYU - min. 6 miesięcy od 5 kyu - minimum 50 dni treningowych (POMARAŃCZOWY PAS)

Suware waza

Shomen uchi ikkyo, *irimi nage*

Kata dori *ikkyo*

Tachi waza

Shomen uchi ikkyo, *nikyo*, *sankyo*, irimi nage, kote gaeshi
Yokomen uchi ikkyo, *nikyo, shiho nage*
Tsuki ikkyo, *kote gaeshi*
Ai hanmi katate dori ikkyo, *nikyo*, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage
Katate dori ikkyo, *nikyo, irimi nage*, shiho nage, kote gaeshi, *kaiten nage*
Ryote dori *ikkyo, tenchi nage*
Ushiro ryote dori *ikkyo, nikyo, kote gaeshi*

Suware waza

Ryote dori kokyu ho

3KYU – min. 8 miesięcy od 4 kyu - minimum 60 dni treningowych (ZIELONY PAS)

Suwari waza

Shomen uchi	ikkyo, <i>nikyo</i> , irimi nage, <i>kote gaeshi</i>
Tsuki	<i>kote gaeshi</i> ,
Kata dori	ikkyo, <i>nikyo</i>

Hanmi handachi waza

Katate dori	<i>ikkyo, kote gaeshi, kaiten nage</i>
-------------	--

Tachi waza

Shomen uchi	ikkyo, nikyo, sankyo, <i>yonkyo</i> , irimi nage, kote gaeshi, <i>koshi nage</i>
Yokomen uchi	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , shiho nage, <i>irimi nage, ude kime nage</i>
Tsuki	ikkyo, kote gaeshi, <i>irimi nage</i>
Ai hanmi katate dori	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, <i>koshi nage</i>
Katate dori	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , irimi nage, shiho nage, kote gaeshi, kaiten nage, <i>tenchi nage, ude kime nage</i>
Kata dori	<i>ikkyo, nikyo,</i>
Kata dori men uchi	<i>ikkyo ver 1 i 2, kote gaeshi</i>
Ryotedori	ikkyo, tenchi nage, <i>irimi nage, shiho nage</i>
Morote dori	<i>ikkyo, juji garami</i>
Ushiro ryote dori	ikkyo, nikyo, <i>sankyo, irimi nage</i> , kote gaeshi, <i>shiho nage</i>
Ushiro ryo kata dori	<i>ikkyo, nikyo, irimi nage</i>
Ushiro eri dori	<i>ikkyo, nikyo</i>
<u>Suwari waza</u>	kokyu ho

2 KYU - min. 10 miesiecy od 3 kyu - minimum 80 dni treningowych + 1 seminarium (NIEBIESKI PAS)

Suwari waza

Shomen uchi	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , irimi nage, kote gaeshi
Tsuki	<i>ikkyo</i> , kote gaeshi
Yokomen uchi	<i>gokyo</i>
Kata dori	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i>

Hanmi handachi waza

Katete dori	ikkyo, kote gaeshi, kaiten nage, <i>shiho nage</i>
Shomen uchi	<i>irimi nage</i>
Ushiro ryo kata dori	<i>kokyu nage</i>

Tachi waza

Shomen uchi	ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, <i>gokyo</i> , irimi nage, kote gaeshi, koshi nage
Yokomen uchi	ikkyo, nikyo, sankyo, <i>yonkyo</i> , koshi nage, shiho nage, <i>kote gaeshi</i> , irimi nage, ude kime nage, <i>tenchi nage</i>
Tsuki	ikkyo, kote gaeshi, irimi nage, <i>hiji kime osae</i> .
Ai hanmi katate dori	ikkyo, nikyo, sankyo, <i>yonkyo</i> , kote gaeshi, shiho nage, irimi nage, koshi nage <i>tenchi nage</i>
Katate dori	irimi nage, shiho nage, kote gaeshi, kaiten nage, tenchi nage, <i>sumi otoshi</i> , ude kime nage koshi nage, ikkyo, nikyo, sankyo, <i>yonkyo</i> , ude kime nage
Kata dori	ikkyo nikyo, <i>sankyo</i> , <i>yonkyo</i>
Ryo kata dori	<i>kokyu nage</i>
Kata dori men uchi	ikkyo, <i>nikyo</i> , <i>sankyo</i> , kote gaeshi, <i>irimi nage</i>
Ryote dori	ikkyo, tenchi nage, irimi nage, <i>kote gaeshi</i> , shiho nage
Mune dori	<i>ikkyo</i>
Morote dori	ikkyo, juji garami, <i>kote gaeshi</i> , <i>koshi nage</i>
Ushiro eri dori	ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , <i>hiji kime osae</i>
Ushiro ryote dori	ikkyo, nikyo, sankyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, <i>juji garami</i> , <i>aiki otoshi</i> , <i>tenchi nage</i>
Ushiro ryo kata dori	<i>kote gaeshi</i> , ikkyo, nikyo, <i>sankyo</i> , irimi nage
Ushiro katate dori kubi shime	<i>sankyo</i>
Ushiro dori	<i>kote gaeshi</i>
Suwari waza	kokyu ho

1 KYU - 12 miesięcy od 2kyu - minimum 100 dni treningowych + 2 seminaria (BRAZOWY PAS)

Tachi waza

Katate dori *kokyu ho*

Suwari waza

Shomen uchi ikkyo, nikyo, sankyo, *yonkyo*, irimi nage, kote gaeshi

Yokomen uchi gokyo, *hiji gaeshi*

Tsuki (jodan) ikkyo, *irimi nage*, kote gaeshi

Kata dori ikkyo, nikyo, sankyo, *yonkyo*

Hanmi handachi waza

Katate dori ikkyo, shiho nage, kote gaeshi, *irimi nage*, kaiten nage, *ude garami*

Ryote dori *shiho nage*

Shomen uchi *ikkyo*, irimi nage

Ushiro ryo kata dori kokyu nage, *kote gaeshi*

Tachi waza

Shomen uchi ikkyo, nikyo, sankyo (uchi), yonkyo, gokyo, irimi nage, kote gaeshi, koshi nage, *kaiten nage*

Yokomen uchi ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, *gokyo*, shiho nage, irimi nage, kote gaeshi, koshi nage, ude kime nage, tenchi nage

Tsuki ikkyo, kote gaeshi, irimi nage, hiji kime osae, *kiri otoshi, hiji gaeshi*

Ai hanmi katate dori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokkyo, kote gaeshi, shiho nage, tenchi nage, *ude kime nage*, irimi nage

Katate dori ikkyo, irimi nage, shiho nage, kote gaeshi, kaiten nage, *ude garami*, tenchi nage, sumi otoshi, *kokyu nage*, ude kime nage, nikyo, sankyo, yonkyo

Ryote dori tenchi nage, irimi nage, kote gaeshi, ikkyo, shiho nage, *koshi nage*

Morote dori ikkyo, juji garami, koshi nage, kote gaeshi, *kokyu nage*

Mune dori ikkyo, *shiho nage*

Kata dori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, *ude garami*

Ryo kata dori *sudori nage (aiki nage)*, kokyu nage

Kata dori men uchi ikkyo, nikyo, sankyo, *yonkyo*, irimi nage, kote gaeshi, *juji garami, koshi nage*

Ushiro ryote dori ikkyo, nikyo, sankyo, *yonkyo*, irimi nage, kote gaeshi, aiki otoshi, *koshi nage, ude garami, kaiten nage*, juji garami, tenchi nage

Ushiro ryo kata dori ikkyo, nikyo, kote gaeshi, irimi nage, sankyo, *yonkyo, hiji kime osae*

Ushiro eri tori ikkyo, nikyo, sankyo, *yonkyo, kote gaeshi*, hiji kime osae

Ushiro tori *shiho nage*, kote gaeshi

Ushiro katate dori kubi shime sankyo, *kokyu nage*,

Mae geri *irimi nage, (interpretacja własna)*

Futari dori

kokyu nage (dwie formy)

Ryo kata dori (lub inny atak) *jiyu waza*

Suwari waza kokyu ho

1 DAN min. 18 miesięcy od 1kyu - minimum 140 dni treningowych + 3 seminaria (CZARNY PAS)

Tachi waza katate dori *kokyu ho*

Tanto dori *shomen , yokomen, tsuki (formy własne, min.po 3 techniki) henka waza*

Suwari waza

Shomen uchi *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, kaiten nage.*

Kata dori *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo*

Ryo kata dori *ikkyo, kokyu nage*

Tsuki (jodan) *ikkyo, irimi nage, kote gaeshi, hiji gaeshi*

Yokomen uchi *gokyo*

Hanmi handachi waza

Katate dori *ikkyo, shiho nage, kote gaeshi, kaiten nage, ude garami*

Ryote dori *shiho nage*

Shomen uchi *ikkyo, irimi nage*

Ushiro ryo kata dori *kotegeshi, kokyu nage*

Tachi waza

Shomen uchi *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, kaiten nage, koshi nage, kokyu nage*

Tsuki (jodan) *ikkyo, irimi nage, kote gaeshi, hiji kime osae, kiri otoshi, hiji gaeshi*

Yokomen uchi *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo , shiho nage, irimi nage, kote gaeshi, ude kime nage, tenchi nage*

Ai hanmi katate dori *ikkyo, shiho nage, kote gaeshi, irimi nage, tenchi nage, ude kime nage*

Katate dori *ikkyo, irimi nage, shiho nage, kote gaeshi, kaiten nage, sumi otoshi, ude garami, aiki otoshi, ude kime nage*

Ryote dori *ikkyo, tenchi nage, aiki otoshi, ude garami, irimi nage, kote gaeshi, koshi nage, shiho nage*

Morote dori *ikkyo, irimi nage, kote gaeshi, jiuji garami, koshi nage , kokyu nage*

Kata dori *ikkyo, nikyo, ude garami*

Muna dori *ikkyo, shiho nage*

Ryo kata dori *ikkyo, kokyu nage, sudori nage*

Kata dori men uchi *ikkyo, irimi nage, kote gaeshi, juji nage, ude garami, koshi nage, kokyu nage*

Ushiro ryote dori *ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, hiji kime osae, irimi nage, kote gaeshi, kaiten nage, ude garami, koshi nage, juji nage, kokyu nage*

Ushiro eri tori *ikkyo, kote gaeshi, kokyu nage, hiji kime osae*

Ushiro katate dori kubishime *ikkyo, sankyo, irimi nage, koshi nage, kokyu nage*

Ushiro tori *shiho nage, kote gaeshi, kokyu nage*

Mae (yoko, mawashi) geri *jiyu waza (formy własne, min.po jednej interpretacji)*

Futari kakari keiko *wg uznania egzaminatora*

Futari dori *min. trzy formy*

Ryo kata dori (lub inny atak) *jiyu waza*

Suwari waza *kokyu ho*

Informacje dodatkowe – zalecenia ogólne

Na egzaminie obowiązującymi formami technik są kihon waza.

Zdający ma obowiązek złożenia wszelkich dokumentów przed egzaminem z takim wyprzedzeniem, aby egzaminator miał czas na weryfikację jego aplikacji.

Zdając z różnych przyczyn w innym dojo, czyli u innego egzaminatora, potrzebna jest zgoda obu dojo. Dotyczy egzaminów w ramach PFA.

Na stopnie kyu najlepiej zdawać bez hakama, o ile umowa nie przewiduje inaczej.

Egzaminator z wyprzedzeniem informuje, czy egzamin będzie odbywał się pomiędzy dwoma osobami zdającymi jednocześnie na ten sam stopień, czy potrzebny jest dodatkowy uke. (partner)

Dobrze jest, aby uke i tori byli na podobnym stopniu zaawansowania lub zrozumienia się w czasie egzaminu. Tempo egzaminu regulowane jest przez egzaminatora, z naciskiem na dość dużą dynamikę prezentowanych technik. Geometria technik kihon waza obowiązuje uke i tori.

Podczas jiyu waza techniki można wykonywać w formie henka waza (wariantowe wersje technik podstawowych), mogą one wykraczać poza przyjęte wersje kihon waza. Jest to swego rodzaju prezentacja zastosowania technik w samoobronie.

Powinny być zatem dynamiczne, maksymalnie efektywne w swoim działaniu, podkreślające kontrolowanie akcji od początku do końca. Dopuszcza się wyraźne zaznaczanie atemi w sytuacjach uzasadniających ich semi-kontaktowe użycie. W wielu przypadkach techniki kihon waza i henka waza nie różnią się wykonaniem. W henka waza techniki często wykonuje się do tzw. unieruchomienia końcowego, o ile nie jest to jiyu waza z kilkoma atakującymi.

Egzaminator znając doświadczenie zdającego, może pominąć niektóre techniki i przeegzaminować go tylko z technik dodanych do danego stopnia. Może jednak wymagać technik z poprzedniego egzaminu zgodnie z zasadą kumulowania doświadczenia.

Kolejność ataków może zostać zmieniona w czasie egzaminu, w stosunku do proponowanej kolejności w wymaganiach egzaminacyjnych.

Pomimo braku rozróżnienia na omote i ura w zapisie wymagań, techniki należy opanować według tego rozróżnienia.

Program egzaminacyjny jest autorską własnością Centrum Aikido Aikikai w Warszawie. Sensei Roman Hoffmann nie wyraża zgody na rozpowszechnianie go poza klubem w całości lub w części, bez swojej wiedzy i przyzwolenia.