

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

JUNIORZY MŁODSI

Mała Akademia Aikido

Ćwiczenia podstawowe dla grupy Mała Akademia Aikido

REI – ukłon w pozycji stojącej i siedzącej

KAMAE - postawa jednostronna – zmiana postawy lewa-prawa (przejście i przeskok)

HANMI – pozycja względem partnera

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do siadu i klęku

YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem z siadu rozkrocznego

MAE UKEMI - przewrót w przód z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)

USHIRO UKEMI - przewrót w tył z pozycji niskiej (na miękkim podłożu asekuracyjnym)

SHIKKO - chodzenie na kolanach

IRIMI TENKAN - krok obrotowy

Dyplom 1 stopnia – 1 belka żółta (4 lata) |

Ćwiczenia podstawowe oraz:

➤ **KOKYU NAGE lub IKKYO OMOTE**

w pozycji siedzącej i i stojącej (z położenia ręki na głowie - położenie na brzuch lub rzut na plecy)

Dyplom 2 stopnia – 2 belka żółta (5 lat) ||

Ćwiczenia podstawowe oraz:

➤ **KOKYU NAGE lub IKKYO**

w pozycji siedzącej i stojącej (z położenia ręki na głowie, położenie na brzuch lub rzut na plecy)

JUNIORZY MŁODSI

14 KYU – 3 belki (żółta) (6 lat) ||||

Ćwiczenia podstawowe j.w. oraz:

YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem – z pozycji siedzącej, klęczącej i stojącej
MAE UKEMI - przetoczenie w przód przez bark z pozycji **niskiej**,
USHIRO UKEMI – przetoczenie w tył przez bark do siadu z pozycji **niskiej**

- Technika: **KOKYU NAGE** w pozycji **siedzącej i stojącej**
atak: **ryo kata dori** - chwytu oburącz za ramiona, rzut na plecy
- Technika: **IKKYO** wariant dowolny;
atak: **shomen uchi** - w pozycji **stojącej** z położenia ręki na głowie lub markowane uderzenie ręką w głowę.

13 KYU - 4 belki (żółta) (7 lat) ||||

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

MAE UKEMI przetoczenie w przód przez bark z pozycji **wysokiej**,
USHIRO UKEMI – przetoczenie w tył przez bark do klęku z pozycji **niskiej**

- Technika: **KOKYU NAGE** w pozycji siedzącej i stojącej
atak: **ryo kata dori** - chwytu oburącz za ramiona, rzut na plecy)
- Technika: **IKKYO OMOTE i URA**;
atak: **shomen uchi** - w pozycji stojącej markowany cios kantem dłoni w głowę

12 KYU - 5 belek (żółta) (8 lat) |||||

Wymagania z poprzednich stopni oraz dodatkowo:

USHIRO UKEMI – przetoczenie w przód przez bark do pozycji **wysokiej dowolnej**

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**
atak: **shomen uchi** - w pozycji stojącej markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu.
- Technika: **SUMI OTOSHI** (obalenie pod kątem na bok)
atak: **katatetori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy

JUNIORZY

Ćwiczenia podstawowe

REI – ukłon w pozycji stojącej i siedzącej
KAMAE - postawa jednostronna – zmiana postawy lewa-prawa
HANMI – pozycja względem partnera
SHIKKO - chodzenie na kolanach
IRIMI TENKAN - krok obrotowy

KOHO UKEMI UNDO - kołyska ze zmianą nóg do siadu, klęku, stania
YOKO UKEMI - pad na bok z przetaczaniem z pozycji siedzącej, klęczącej i stojącej
MAE UKEMI - przetoczenie w przód przez bark z pozycji **wysokiej**,
USHIRO UKEMI – przetoczenie w tył przez bark z pozycji **wysokiej**

11 KYU (9 lat) – pas ŻÓŁTY

Ćwiczenia podstawowe oraz:

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**;
atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu.
- Technika: **KOKYU NAGE**;
atak: **ryokata dori** – chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera w bok – w pozycji **stojącej i siedzącej (suwari waza i tachi waza)**
- Technika: **SUMI OTOSHI**
atak: **katatetori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy, stabilna pozycja po rzucie.

10 KYU (10 lat) – pas POMARAŃCZOWY

Ćwiczenia podstawowe oraz:

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**;
atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę – unieruchomienie na brzuchu
- Technika: **SUMI OTOSHI**;
atak: **katatetori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy
- Technika: **KOKYU NAGE**;
atak **ryokata dori** – w pozycji **stojącej i siedzącej** chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, obalenie partnera na bok
- Technika: **TENCHI NAGE**;
atak: **katadori** – w pozycji **stojącej** chwyt za rękaw na wysokości ramienia

9 KYU (11 lat) – pas ZIELONY

Ćwiczenia podstawowe oraz:

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**;
atak: shomen uchi – markowany cios kantem dłoni w głowę
- Technika: **SUMI OTOSHI**;
atak: **katatetori** - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy
- Technika: **KOKYU NAGE**;
atak: **ryokata dori** – w pozycji **stojącej i siedzącej**, chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera na bok .
- Technika: **TENCHI NAGE**;
atak: **katadori** – w pozycji stojącej chwyt za rękaw na wysokości ramienia
- Technika: **KOTE GAESHI**;
atak: **chudan tsuki** – z uderzenia pięścią w brzuch (bez osae)

JUNIORZY STARSI

8 KYU (12 lat) – pas NIEBIESKI

Ćwiczenia podstawowe oraz:

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**; (suwari wazai tachi waza)
atak: **shomen uchi** - markowany cios kantem dłoni w głowę
- Technika: **SUMI OTOSHI**;
atak: katatetori - w pozycji stojącej (lustrzanej) chwyt za rękę – rzut na plecy
- Technika: **KOKYU NAGE**;
atak: : **ryokata dori** – chwyt za ramiona, zejście z linii ataku, przerzucenie partnera na bok – w pozycji **tachi waza i suwari waza**– forma **jiyu waza**
- Technika: **TENCHI NAGE**;
atak: **ryote dori** – w pozycji stojącej chwyt za dwa nadgarstki
- Technika: **KOTE GAESHI**;
atak: **chudan tsuki** – z uderzenia pięścią w brzuch (**osae dowolnie**)
- Technika: **IRIMI NAGE**; atak: **shomen uchi**
- Technika : **KOKYU HO**: atak: **ryote dori** - suwari waza

7 KYU (13 lat) – pas BRAZOWY

Ćwiczenia podstawowe oraz:

- Technika: **IKKYO OMOTE/ URA**; (suwari waza i tachi waza)
atak: shomen uchi
- Technika: **KOKYU NAGE**; (suwari waza i tachi waza)
Atak : ryokata dori, swobodna **forma jiju waza**
- Technika: **TENCHI NAGE**;
atak: ryote dori
- Technika: **KOTE GAESHI**;
atak: chudan tsuki (**z osae**)
- Technika: **IRIMI NAGE**;
atak: shomen uchi
- Technika : **KOKYU HO** :
atak: ryote dori - suwari waza
- Technika: **SUMI OTOSHI**;
atak: katatetori
- **Technika: UCHI KAITEN NAGE; atak: katate dori**
- **Technika: SHIHO NAGE OMOTE / URA**
atak; yokomen uchi – uderzenie boczne w głowę, wejście do techniki w wersji skróconej)

6 KYU (14-15 lat) - pas BIAŁY + czarna belka

Materiał egzaminacyjny zgodny z wymaganiami dla dorosłych.

Zalecenia dodatkowe:

Każdy uczestnik zajęć w trakcie nauki powinien (zgodnie ze swoimi możliwościami poznawczymi i wiekiem) osiąść wiedzę dotyczącą:

- zasad bezpieczeństwa związanych z trenowaniem aikido
- podstawowych informacji na temat aikido
- podstawowych zwrotów używanych na treningu aikido: onegaishimasu, yame, seiza, kiritsu hajime, do zo, arigato gozaimashita,
- liczenia po japońsku do 10
- właściwego zachowania się na treningu wobec instruktora, rówieśników (etykieta dojo)
- prawidłowego zakładania stroju treningowego (keikogi) oraz dbania o niego
- nazw ćwiczeń i technik (w miarę możliwości poznawczych)

Belki pośrednie – kolor czerwony

Belki pośrednie dotyczą wyłącznie juniorów i juniorów starszych i są bezpośrednim wskaźnikiem jakości pracy dziecka w czasie roku.

Juniorzy młodszy dopuszczani są do egzaminu na podstawie ogólnej oceny pracy w ciągu roku.

Belki przyznają instruktorzy prowadzący grupy – bezpośrednio na zajęciach.

Belki naszywa się na jednym końcu pasa – jedna za drugą.

W ciągu roku treningowego należy zdobyć **2 belki pośrednie**, które przyznawane są w/g głównych kryteriów kwalifikacji (z wyłączeniem wieku).

Zdbycie dwóch belek jest tożsame z dopuszczeniem do rocznego egzaminu ta „pełne kyu”.

W przypadku dzieci, które nie zdobędą 2 belek w ciągu roku treningowego (z różnych względów) – egzamin na pełne kyu przesuwany jest na kolejny, najbliższy termin po zdobyciu 2 belek.

Maksymalny czas na zdobycie 2 belek to 3 semestry.

Belek pośrednich czerwonych nie należy mylić z żółtymi „belkami KYU”.

Kryteria stosowane do przyznawania belek:

- posiadane umiejętności
- systematyczność uczęszczania na zajęcia
- zaangażowanie w trening
- zachowanie na zajęciach.