

Juniorzy

Wymagania egzaminacyjne SHUDOKAN AIKIDO



KATOWICE 2017

8 KYU - CZERWONY PAS (min. 10 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Atemi waza : Shomen uchi *

Ukemi (pady i przewroty)

- Pad ichi
- Pad ni
- Pad san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Bokken kata – 3 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Katate mochi shihonage ichi

7 KYU - ŻÓŁTY PAS (min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Atemi waza: Shomen uchi, Yokomen uchi *
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Tanto kata – 3 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Katate mochi shihonage ni

7 KYU WYSOKIE - ŻÓŁTY PAS Z CZERWONĄ BELKĄ (min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Ate mi waza : Shomen uchi, Yokomen uchi, Shomen tsuki *
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi,
 - 2) Tai no henko ni.

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Jo kata – 3 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi ikkajo ichi

6 KYU - ZIELONY PAS

(min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Atemi waza:
 - 1) Shomen uchi, Yokomen uchi, Shomen tsuki *
 - 2) kopnięcie Mae geri, Mawashi geri *
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi,
 - 2) Tai no henko ni,
 - 3) Hiriki no yosei ichi.

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Bokken kata – 4 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi ikkajo ni

6 KYU WYSOKIE - ZIELONY PAS Z CZERWONĄ BELKĄ

(min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Atemi waza :
 - 1) Shomen uchi, Yokomen uchi, Shomen tsuki *
 - 2) Kopnięcie Mae geri, Mawashi geri *
 - 3) Uderzenie proste, sierpowe *
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi,
 - 2) Tai no henko ni,
 - 3) Hiriki no yosei ichi,
 - 4) Hiriki no yosei ni.

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Tanto kata – 4 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Yokomen uchi shihonage ichi

5 KYU - NIEBIESKI PAS

(min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho
- Atemi waza – kombinacje:
 - 1) Lewy prosty, prawy prosty, Mae geri, Mawashi geri,
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi,
 - 2) Tai no henko ni,
 - 3) Hiriki no yosei ichi,
 - 4) Hiriki no yosei ni,
 - 5) Shumatsu dosa ichi.

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Jo kata – 4 ruchy

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Yokomen uchi shihonage ni

5 KYU WYSOKIE - NIEBIESKI PAS Z CZERWONĄ BELKĄ (min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza – kombinacje:
 - 1) Lewy prosty, prawy prosty, Mae geri, Mawashi geri,
 - 2) Lewy prosty, prawy prosty, lewy sierpowy, prawe kolano.
- Kihon dosa:
 - 1) Tai no henko ichi,
 - 2) Tai no henko ni,
 - 3) Hiriki no yosei ichi,
 - 4) Hiriki no yosei ni,
 - 5) Shumatsu dosa ichi,
 - 6) Shumatsu dosa ni.

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Bokken kata – 5 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen tsuki kotegaeshi ichi

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed złapaniem dwoma rękami z przodu – ichi

4 KYU - POMARAŃCZOWY PAS

(min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza – kombinacje:
 - 1) Lewy prosty, prawy prosty, unik w prawo, prawy sierp, lewy sierp
- Kihon dosa

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Tanto kata – 5 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen tsuki kotegaeshi ni

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed złapaniem dwoma rękami z przodu – ni

4 KYU WYSOKIE - POMARAŃCZOWY PAS Z CZERW. BELKĄ (min. 16 treningów)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza – kombinacje:
 - 1) Lewy prosty, prawy prosty, unik w prawo, prawy sierp, lewy sierp
 - 2) Lewy prosty, prawy prosty, unik w prawo, prawy hak, lewy hak
- Kihon dosa

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi
- Koho ukemi

Buki (broń)

- Jo kata – 5 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi shomen iriminage ichi

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed trzymaniem głowy z boku – ichi *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Ippon mae kumite

3 KYU - BRĄZOWY PAS (min. 24 treningi)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 2 z poprzednich)*
- Kihon dosa

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zenpo hiyaku ukemi

Buki (broń)

- Bokken kata – 6 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomentsuki hijiate kokyunage ichi
- Shomentsuki hijiate kokyunage ni

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed trzymaniem głowy z boku - ni *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Nihon mae kumite

3 KYU WYSOKIE - BRĄZOWY PAS Z CZERWONĄ BELKĄ (min. 24 treningi)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 2 z poprzednich)*
- Kihon dosa

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zenpo hiyaku ukemi

Buki (broń)

- Tanto kata – 6 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Kata mochi sokumen iriminage ichi
- Kata mochi sokumen iriminage ni

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed kopnięciem mawashi geri *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Sanbon mae kumite

2 KYU - BRĄZOWY PAS Z CZARNĄ BELKĄ

(min. 24 treningi)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 2 z poprzednich)*
- Kihon dosa

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zempo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Jo kata – 6 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Yokomen uchi hijishime ichi
- Yokomen uchi hijishime ni

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed kopnięciem mae geri *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Yonhon mae kumite
- Shomen tsuki go waza (trzy ruchy)

2 KYU WYSOKIE - BRĄZOWY PAS Z CZARNA I CZERW. BELKA_(min. 24 treningi)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 2 z poprzednich)*
- Kihon dosa lewa strona

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zenpo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Bokken kata – 8 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi sankajo ichi
- Shomen uchi sankajo ni

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed duszeniem jedną ręką *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Kumite (wybrane 1 z poprzednich)
- Shomen tsuki go waza

1 KYU - BRĄZOWO-CZARNY PAS (min. 24 treningi)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 3 z poprzednich)*
- Kihon dosa *

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zempo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Tanto kata – 8 ruchów
- Jo kata – 8 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi yonkajo ichi
- Shomen uchi yonkajo ni
- Suwari waza shomen uchi ikkajo ichi
- Suwari waza shomen uchi ikkajo ni
- Shomen tsuki kokyunage

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed duszeniem dwoma rękami

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Katate mochi shihonage ichi *
- Kumite (wybrane 1 z poprzednich)
- Shomen tsuki jiyu waza

CYKL MISTRZOWSKI - ETAP 1 (MIN. 4 MIESIĄCE OD EGZAMINU NA 1 KYU)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 3 z poprzednich)*
- Kihon dosa *

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zempo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Bokken kata – 10 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Ryote mochi tenchinage ichi
- Ryote mochi tenchinage ni
- Katate mochi ikkajo ichi
- Katate mochi ikkajo ni
- Shomen uchi nikajo ichi
- Shomen uchi nikajo ni

Shite waza (techniki dodatkowe)

- Sensei wybiera 3 dowolne techniki z przedziału 8 kyu – 5 kyu włącznie

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed 2 dowolnymi atakami *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Katate mochi shihonage ni *
- Ippon mae, nihon mae
- Shomen tsuki go waza lewa
- Shomen tsuki jiyuwaza

CYKL MISTRZOWSKI - ETAP 2 (MIN. 4 MIESIĄCE OD ZALICZENIA 1 ETAPU)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 3 z poprzednich)*
- Kihon dosa *

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zempo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zempo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Tanto kata – 10 ruchów
- Jo kata – 10 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Shomen uchi hijiate kokyunage ichi
- Shomen uchi hijiate kokyunage ni
- Suwari waza shomen uchi nikajo ichi
- Suwari waza shomen uchi nikajo ni
- Ushiro ryote mochi sokumen iriminage ichi
- Ushiro ryote mochi sokumen iriminage ni
- Ryote mochi kokyunage

Shite waza (techniki dodatkowe)

- Sensei wybiera 3 dowolne techniki z przedziału 4 kyu – 1 kyu włącznie

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed 2 dowolnymi atakami *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Shomen uchi ikkajo ichi *
- Sanbon mae, yonhon mae kumite
- Shomen uchi jiyu waza

SHODAN - CZARNY PAS (MIN. 2 MIESIĄCE OD ZALICZENIA 2 ETAPU)

Kihon (podstawy)

- Migi hanmi no kamae
- Hidari hanmi no kamae
- Seiza ho
- Shikko ho z tenkanem
- Atemi waza (wybrane 3 z poprzednich)*
- Kihon dosa w kata*

Ukemi (pady i przewroty)

- Ichi, ni, san
- Zenpo ukemi *
- Koho ukemi *
- Zenpo hiyaku ukemi *

Buki (broń)

- Bokken kata – 10 ruchów
- Tanto kata – 10 ruchów
- Jo kata – 10 ruchów

Kihon waza (techniki podstawowe)

- Sensei wybiera 5 technik z etapów mistrzowskich

Goshin waza (samoobrona)

- Obrona przed 2 dowolnymi atakami *

Oyo waza (techniki ponadpodstawowe)

- Shomen uchi ikkajo ni *
- Ippon mae, nihon mae, sanbon mae, yonhon mae kumite
- Shomen tsuki go waza *
- Shomen tsuki, Shomen uchi jiyu waza