


СРПСКИ АИКИДО САВЕЗ



Програм полагања за одрасле и децу изнад 12 година

Братислав Стајић



5.Кју – Жути појас

После 40 тренинга (4 месеца тренирања)

УКЕМИ

(ПАДОВИ)

- *MAE UKEMI* (Пад напред)
- *USHIRO UKEMI* (Пад назад)

ТАИ САВАКИ

(КРЕТАЊА)

- *IRIMI TENKAN* (Корак окрет)
- *USHIRO TENKAN* (Окрет уназад)
- *TSUGI ASHI* (Клизеће кретање напред)
- *AYUMI ASHI* (Бочно кретање)
- *SHIKKO* (Кретање на коленима)

ТАСЧИ ВАЗА

(ТЕХНИКЕ У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ ЛИЦЕМ ПРЕМА ПАРТНЕРУ)

1. *KATATE TORI AI HANMI IKYO (OMOTE,URA)*

(Хват за исту руку, прва контрола, варијанта директним уласком у партнера и варијанта залажењем иза партнера).

2. *SHOMEN UCHI IKYO (OMOTE,URA)*

(Ударац бридом шаке одозго, прва контрола, варијанта директним уласком у партнера и варијанта залажењем иза партнера).

3. KATATE TORI GYAKU HANMI NIKYO

(Хват за супротну руку, друга контрола)

4. KATATE TORI GYAKU HANMI SHIHO NAGE

(Хват за супротну руку, бацање у 4 правца)

5. KATATE TORI AIHANMI SHIHO NAGE (OMOTE,URA)

(Хват за исту руку, бацање у 4 правца)

6. KATATE TORI AIHANMI KOTEGAESHI

(Хват за исту руку, извртање шаке споља)

7. KATATE TORI AIHANMI IRIMI NAGE

(Хват за исту руку, бацање уласком)

USHIRO WAZA

(ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА СА ЛЕЂА)

8. USHIRO RYOTE TORI IKYO

(Хват отпозади са две за две руке, прва контрола)

9. USHIRO ERI TORI NIKYO

(Хват отпозади за оковратник, друга контрола)

SUWARI WAZA

(ТЕХНИКЕ НА КОЛЕНИМА)

10. KOKYU HO

(Рушење екстензијом)

4.Кју – Наранџасти појас

50 тренинга од претходног полагања
(5 месеци тренирања од претходног полагања)

UKEMI:

- MAE UKEMI
- USHIRO UKEMI
- KATA UKEMI

TAI SABAKI:

- IRIMI TENKAN
- IRIMI TENKAN TENKAI
- USHIRO TENKAN
- TSUGI ASHI
- AYUMI ASHI
- SHIKKO

TACHI WAZA:

1. KATATE TORI AI HANMI IKYO (OMOTE,URA)
2. MUNE TORI NIKYO (OMOTE,URA)
3. YOKOMEN UCHI GOKYO
4. SHOMEN UCHI IRIMI NAGE
5. SHOMEN UCHI KOTE GAESHI
6. RYOTE TORI SHIHO NAGE
7. YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE
8. RYOTE TORI TENCHI NAGE
9. KATATE TORI GYAKU HANMI UDE GARAMI

USHIRO WAZA:

10. USHIRO RYOTE TORI NIKYO
11. USHIRO RYOTE TORI SANKYO

BUKI WAZA:

(ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА НОЖЕМ)

12. GEDAN TSUKI TANTO TORI NIKYO

SUWARI WAZA:

13. SHOMEN UCHI IKYO (OMOTE,URA)

3.Кју-Зелени појас

60 тренинга од претходног полагања
(6 месеци од претходног полагања)

UKEMI:

- MAE UKEMI
- USHIRO UKEMI
- FLYING KATA UKEMI
- MAE UKEMI USHIRO UKEMI
- REVERSE MAE UKEMI
- YOKO UKEMI

TAI SABAKI:

- IRIMI TENKAN
- IRIMI TENKAN TENKAI
- USHIRO TENKAN
- TSUGI ASHI
- AYUMI ASHI
- SHIKKO

IJYU WAZA:

1. CHUDAN TSUKI (2 нападача)

TACHI WAZA:

2. KATATE RYOTE TORI IKYO (OMOTE,URA)
3. SHOMEN UCHI SANKYO (2 WAYS)
4. CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI
5. YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI (2 WAYS)
6. CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE
7. YOKOMEN UCHI TENCHI NAGE
8. YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE (2 WAYS)
9. SHOMEN UCHI KOKYU NAGE
10. USHIRO HIJI TORI (LOCK ELBOW) IKYO URA
11. CHUDAN TSUKI UDE GARAMI
12. YOKOMEN UCHI UDE GARAMI (DIRECT)



13. KATATE TORI GYAKU HANMI SOKUMEN IRIMI NAGE

USHIRO WAZA:

14. USHIRO RYO KATA TORI NIKYO

BUKI WAZA:

15. SHOMEN UCHI IKYO

16. YOKOMEN UCHI TANTO TORI GOKYO

SUWARI WAZA:

17. SHOMEN UCHI IRIMI NAGE

18. SHOMEN UCHI KOTE GAESHI

HANMI HANTACHI WAZA:

19. KATATE TORI GYAKU HANMI SHIHO NAGE

2.Кју-Плави појас

60 тренинга од претходног полагања
(6 месеци од претходног полагања)

UKEMI:

- СВИ ПАДОВИ

TAI SABAKI:

- СВА КРЕТАЊА

IJU WAZA:

1. SHOMEN UCHI (2 нападача)
2. KATATE TORI (2 нападача)

TACHI WAZA:

3. JODAN TSUKI IKYO
4. KATATE RYOTE TORI NIKYO
5. SHOMEN UCHI NIKYO
6. YOKOMEN UCHI NIKYO (OMOTE, URA)
7. KATATE TORI AIHANMI UCHI KAITEN SANKYO
8. CHUDAN TSUKI ROKYO
9. YOKOMEN UCHI UDEKIME NAGE
10. JODAN TSUKI KOTE GAESHI
11. GEDAN MAWASHI TSUKI UDE GARAMI
12. CHUDAN TSUKI UDE GARAMI
13. YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE
14. CHUDAN TSUKI USHIRO KIRI OTOSHI
15. RYO KATA TORI KIRI GAESHI
16. KATATE TORI GYAKU HANMI SUMI OTOSHI
17. MAE GERI (2 технике)
18. MAWASHI GERI (2 технике)

USHIRO WAZA:

19. USHIRO RYOTE TORI JUJI NAGE
20. USHIRO ERI TORI IRIMI NAGE
21. USHIRO ERI TORI TENCHI NAGE



BUKI WAZA:

- 22. SHOMEN UCHI TANTO TORI UCHI KAITEN SANKYO
- 23. GEDAN MAWASHI TSUKI TANTO TORI UDE GARAMI

SUWARI WAZA:

- 24. SHOMEN UCHI SANKYO
- 25. MUNE TORI NIKYO

HANMI HANTACHI WAZA:

- 26. USHIRO RYO KATA TORI KOKYU NAGE
- 27. SHOMEN UCHI IKYO

1.Кју-Браон појас

80 тренинга од претходног полагања
(8 месеци од претходног полагања)

JIYU WAZA:

1. CHUDAN TSUKI, SHOMEN UCHI (2 нападача)
2. YOKOMEN UCHI (2 нападача)
3. USHIRO RYOTE TORI(2 нападача)


TACHI WAZA:

4. MUNE TORI MENUCHI IKYO
5. MUNE TORI MENUCHI SANKYO
6. SHOMEN UCHI YONKYO
7. CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE
(Директна варијанта)
8. MUNE TORI MENUCHI JUJI NAGE
9. CHUDAN TSUKI HIJI KIME OSAE
10. KATATE TORI GYAKU HANMI SOTO KAITEN NAGE
11. KATATE TORI GYAKU HANMI UCHI KAITEN NAGE
12. CHUDAN TSUKI USHIRO KIRI OTOSHI
(Варијанта 2)
13. SHOMEN UCHI KOSHI NAGE
14. SHOMEN UCHI SOKUMEN IRIMI NAGE
15. MUNE TORI AIKI OTOSHI
16. YOKOMEN UCHI SUMI OTOSHI
17. SHOMEN UCHI KOKYU NAGE
18. YOKOMEN UCHI UDE GARAMI
(варијанта 3)
19. KATATE RYOTE TORI KOKYU NAGE

USHIRO WAZA:

20. USHIRO RYO KATA TORI AIKI OTOSHI
21. USHIRO KATATE TORI KUBISHIME IKYO
22. USHIRO KATATE TORI KUBISHIME IKYO 2
23. USHIRO TORI (HIGH) SUMI OTOSHI
24. USHIRO RYOTE TORI KOKYU NAGE

BUKI WAZA:

- 
25. YOKOMEN UCHI IKYO
 26. MUNE TORI GEDAN TSUKI TANTO TORI NIKYO
 27. MUNE TORI SHOMEN UCHI TANTO TORI IKYO
 28. GUN (2 технике)
 29. GUN FROM BEHIND (2 технике)

SUWARI WAZA:

30. RYOTE TORI TENCHI NAGE
31. SHOMEN UCHI NIKYO

HANMI HANTACHI WAZA:

32. USHIRO KATATE TORI KUBISHIME SANKYO NAGE
33. YOKOMEN UCHI
(Пропуштање, полуга на нози)

1.Дан-Црни појас
Минимум 15 година старости
200 тренинга од претходног појаса

JIYU WAZA:

1. KATAME WAZA - SUWARI WAZA (2 нападача)
2. CHUDAN TSUKI, SHOMEN UCHI, MAE GERI (2 нападача)
3. SHOMEN UCHI (2 нападача)

TASCHI WAZA:

ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД СВИХ УДАРАЦА

СВЕ ТЕХНИКЕ:

- SUWARI WAZA
- HANMI NANTACHI WAZA

USHIRO WAZA:

- СВЕ ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА ОТПОЗАДИ

BUKI WAZA:

- TANTOTORI: СЛОБОДНИ СТИЛ (1 нападач)



2.Дан-Црни појас

300 тренинга од претходног појаса

SAME AS ABOVE PLUS :

- TACHITORI
- HENKA WAZA
- 3 JIYU WAZA (2 нападача)
- SUBMIT AN ARTICLE ON SOME AIKIDO-RELATED SUBJECT

3.Дан-Црни појас

300 тренинга од претходног појаса

ИСТО КАО ПРЕТХОДНО ПЛУС :

- JOTORI
- KAESHI WAZA
- 3 JIYU WAZA (3 нападача)
- НАПИСАТИ ЧЛАНАК ИЗ ОБЛАСТИ АИКИДОА (ТЕМА ЋЕ БИТИ ДОДЕЉЕНА).

4.Дан-Црни појас

**Минимум 22 године старости
400 тренинга од претходног појаса**

Тему полагања ће одредити испитивач уочи полагања.

5.Дан-Црни појас

500 тренинга од претходног појаса

Тему полагања ће одредити испитивач уочи полагања.