

СРПСКИ АИКИДО САВЕЗ



Програм полагања за децу до 12 година

10. Кју – Жути појас

После 30 тренинга

(3 месеца тренирања)

ПАДОВИ

- ПАД НАПРЕД
- ПАД НАЗАД

КРЕТАЊА

- *TENKAI* (Окрет на стопалима у месту)
- *USHIRO TENKAN* (Окрет уназад)
- *IRIMI TENKAN* (Улазак, окрет уназад)
- *TSUGI ASHI* (Клизеће кретње напред)

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. *KATATE TORI GYAKU HANMI NIKYO*

(Хват за супротну руку, друга контрола)

3. *KATATE TORI AIHANMI KOTEGAESHI*

(Хват за исту руку, извртање шаке споља)

4. *MUNE TORI NIKYO*

(Хват за прса, друга контрола)

ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА СА ЛЕЂА

5. *USHIRO ERI TORI NIKYO*

(Хват за ревер отпозади, друга контрола)

6. *OBUNVAT OTPOZADI OKO STRUKA - NIKYO*

(Друга контрола)

9. Кју – Наранџасти појас

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

ПАДОВИ

- ПАД НАПРЕД
- ПАД НАЗАД
- ПАД НАПРЕД – ПАД НАЗАД

КРЕТАЊА

- *TENKAI* (Окрет на стопалима у месту)
- *USHIRO TENKAN* (Окрет уназад)
- *IRIMI TENKAN* (Улазак, окрет уназад)
- *TSUGI ASHI* (Клизеће кретње напред)

ТЕХНИКЕ У СТОЈЕЋЕМ СТАВУ ЛИЦЕМ ПРЕМА ПАРТНЕРУ

1. ***KATATE TORI GYAKU HANMI IKKYU***

(Хват за супротну руку, прва контрола)

2. ***MUNE TORI NIKYO***

(Хват за прса, друга контрола)

3. ***RYOTE TORI SHIHONAGE***

(Хват са две за две руке, бацање у 4 правца)

4. ***YOKOMEN UCHI GOKYO***

(Кружни ударац руком, пета контрола)

ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА СА ЛЕЂА

6. ***USHIRO RYOTE TORI IKKYU***

(Хват са две за две руке, прва контрола)

7. ***USHIRO RYOKATA TORI NIKYO***

(Хват за рамена отпозади, друга контрола)

8. Кју – Зелени појас

50 тренинга од претходног полагања (6 месеци тренирања од претходног полагања)

UKEMI (ПАДОВИ)

- *MAE UKEMI*
- *USHIRO UKEMI*
- *MAE-USHIRO UKEMI*
- *KATA UKEMI*

TAI SABAKI (КРЕТАЊА)

- *TENKAI*
- *USHIRO TENKAN*
- *IRIMI TENKAN*
- *IRIMI TENKAN TENKAI*
- *TSUGI ASHI*

IJYU WAZA (Континуално извођење техника)

1. CHUDAN TSUKI

(један нападач, ударац песницом у стомак, избегавање напада)

TACHI WAZA

1. KATATE RYOTE TORI IKYO

(Хват са две руке за једну, прва контрола)

2. CHUDAN TSUKI IKYO URA

(Ударац песницом у плексус, прва форма, кружна варијанта)

3. CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI

(Ударац песницом у плексус, извртање зглоба шаке у страну).

4. *KATATETORI AIHAMI UCHIKAITEN SANKYO*

(Хват за исту руку, увртање зглоба шаке, варијанта са провлачењем испод руке).

5. *YOKOMEN UCHI TENCHINAGE*

(Кружни ударац бридом шаке, бацање у 4 правца).

USHIRO WAZA

5. *USHIRO RYOTE TORI NIKYO*

(Хват са две за две руке отпозади, друга контрола).

6. *USHIRO RYOTE TORI SANKYO*

(Хват са две за две руке отпозади, увртање зглоба шаке).

BUKI WAZA (Одбрана од напада оружјем)

1. *GEDAN TSUKI TANTO TORI NIKYO*

(убод ножем одоздо, друга контрола)

7. Кју – Плави појас

60 тренинга од претходног полагања
(7 месеци тренирања од претходног полагања)

UKEMI

- *MAE UKEMI*
- *USHIRO UKEMI*
- *MAE-USHIRO UKEMI*
- *KATA UKEMI*
- *JUJI GARAMI*

TAI SABAKI

- *TENKAI*
- *USHIRO TENKAN*
- *IRIMI TENKAN*
- *IRIMI TENKAN TENKAI*
- *TSUGI ASHI*
- *СЛОБОДНО КРЕТАЊЕ*

IJYU WAZA (Континуално извођење техника).

1. ***CHUDAN TSUKI***
(1 Нападач)
2. ***SCHOMEN UCHI***
(1 Нападач)

TACHI WAZA

1. ***JODAN TSUKI IKYO***
(Ударац песницом у главу, прва контрола)
2. ***KATATE RYOTE TORI NIKYO***

(Хват са две за једну руку, друга контрола).

3. SCHOMENUCHI IKKYO OMOTE, URA

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

4. JODAN TSUKI KOTEGAESHI

(Ударац песницом у главу, извртање зглоба шаке споља).

5. SHOMEN UCHI SANKYO

(Ударац бридом шаке одозго, увртање зглоба шаке).

6. KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE

(Хват за исту руку, бацање уласком).

USHIRO WAZA

1. ERI TORI TENCHINAGE

(Хват за оковратник отпозади, бацање небо-земља).

2. ERI TORI IRIMINAGE

(Хват за оковратник отпозади, бацање уласком).

BUKI WAZA

1. SHOMENUCHI TANTO IKKYO OMOTE, URA

(Бод ножем одозго, прва контрола, варијанта директним уласком у партнера и варијанта залажењем иза партнера).

SUWARI WAZA (Технике у клечећем ставу)

1. KOKYU HO

(Бацање екстензијом).

6.Кју – Браон појас

80 тренинга од претходног полагања
(10 месеци тренирања од претходног полагања)

UKEMI

- *MAE UKEMI*
- *USHIRO UKEMI,*
- *MAE-USHIRO UKEMI,*
- *KATA UKEMI,*
- *JUJI GARAMI,*
- *USHIRO WAZA-TACHI WAZA*

TAI SABAKI

- *TENKAI*
- *USHIRO TENKAN*
- *IRIMI TENKAN,*
- *IRIMI TENKAN TENKAI*
- *TSUGI ASHI*
- *СЛОБОДНО КРЕТАЊЕ*

IJYU WAZA (Континуално извођење техника)

- 1. CHUDAN TSUKI**
(2 нападача)
- 2. SHOMEN UCHI**
(2 нападача)

TACHI WAZA

- 1. MUNE TORI MENUCHI IKKYO**
(Хват за прса и ударац бридом шаке у главу, прва контрола).
- 2. MUNE TORI MENUCHI SANKYO**

(Хват за прса и ударац бридом шаке у главу, увртање зглоба шаке).

3. CHUDAN TSUKI USHIRO KIRIOTOSHI

(Ударац песницом у плексус, бацање повлачењем уназад).

4. CHUDAN TSUKI UDEGARAMI

(Ударац песницом у плексус, бацање уназад кључ полугом на савијеном лакту).

5. CHUDAN TSUKI HIJIKIMEOSAE

(Ударац песницом у плексус, обарање полугом на лакту и гушењем).

6. YOKOMENUCHI SUMIOTOSHI

(Кружни ударац бридом шаке, бацање у угао).

7. SHOMENUCHI KOKYUNAGE

(Ударац бридом шаке одозго, бацање уклапањем).

USHIRO WAZA

1. KATATE TORI KUBESHIME IKYO

(Хват за руку и гушење отпозади, прва контрола на руци која хвата руку).

2. KATATE TORI KUBESHIME IKYO 2

(Хват за руку и гушење отпозади, прва контрола на руци која гуши изведена са спољне стране).

BUKI WAZA

1. YOKOMENUCHI IKKYO

(Кружни бод ножем одозго, прва контрола).

SUWARI WAZA

1. RYOTE TORI TENCHINAGE

(Хват са две за две руке, бацање небо-земља).

2. MUNE TORI NIKYO

(Хват за прса, друга контрола).