

# 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. ***OBUNHVAT OTPOZADI OKO STOMAKA - 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 IKKYO***

(Хват за супротну руку, прва контрола)

#### 2. ***MUNE TORI NIKYO***

(Хват за груди, друга контрола)

#### 3. ***RYOTE TORI SHIHONAGE***

(Хват са две за две руке, бацање са провлачењем и сечењем)

#### 4. ***YOKOMEN UCHI GOKYO***

(Кружни ударац руком, пета контрола)

### ТЕХНИКЕ ОДБРАНЕ ОД НАПАДА СА ЛЕЂА

#### 5. ***USHIRO RYOTE TORI IKKYO***

(Хват са две за две руке, прва контрола)

#### 6. ***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 асистент, 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 стомак, прва форма, кружна варијанта)

#### **3. CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI**

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

**4. *KATATE TORI AIHAMI UCHIKAITEN SANKYO***

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

**5. *YOKOMEN UCHI TENCHINAGE***

(Кружни ударац бридом шаке, бацање „небо – земља“).

**USHIRO WAZA**

**6. *USHIRO RYOTE TORI NIKYO***

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

**7. *USHIRO RYOTE TORI SANKYO***

(Хват са две за две руке отпозади, увртање зглоба шаке – полуга на прстима).

**BUKI WAZA (Одбрана од напада оружјем)**

**8. *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 АИКИДО КРЕТАЊЕ – НЕПРЕКИДНО КОМБИНОВАНО КРЕТАЊЕ*

### JIYU WAZA (Континуално извођење техника).

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

### 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 предњим уласком).

## USHIRO WAZA

**7. *ERI TORI TENCHINAGE***

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

**8. *ERI TORI IRIMINAGE***

(Хват за оковратник отпозади, бацање предњим уласком).

## BUKI WAZA

**9. *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)

**10. *KOKYU NO***

(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*

### JIYU WAZA (Континуално извођење техника)

1. ***CHUDAN TSUKI***  
(2 асистента)
2. ***SHOMEN UCHI***  
(2 асистента)

### TACHI WAZA

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



**3. CHUDAN TSUKI USHIRO KIRIOTOSHI**

(Ударац песницом у стомак, бацање повлачењем уназад).

**4. CHUDAN TSUKI UDEGARAMI**

(Ударац песницом у стомак, бацање уназад „кључ“ полугом на савијеном лакту).

**5. CHUDAN TSUKI HIJIKIMEOSAE**

(Ударац песницом у стомак, 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

**8. KATATE TORI KUBESHIME IKYO**

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

**9. KATATE TORI KUBESHIME IKYO 2**

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

## BUKI WAZA

**10. YOKOMENUCHI IKKYO**

(Кружни бод ножем са стране, прва контрола).

## SUWARI WAZA

**11. RYOTE TORI TENCHINAGE**

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

**12. MUNE TORI NIKYO**

(Хват за груди, друга контрола).