Gyermek vizsgakövetelmények 2019

|  |  |
| --- | --- |
| **14. kyu** | ***1 feket csík*** |
| Erőnlét | 10 guggolás, 10 felülés, 5 fekvőtámasz |
| Tachi | Ukemi: mae, ushiro |
| Waza | Kihon no Kamae: migi-hanmi, hidari-hanmi  Shikko: mae  Kougeki: aihanmi, gyakuhanmi |
|  | **Aihanmi-katatedori:** Ikkyo, Nikyo |
| Szavak | aikido: japán harcművészet, a test és a lélek harmóniája  keikogi: edzőruha, dojo: e*dzőterem*  obi: öv |
|  | ukemi waza: *eséstechnikák* |
|  | migi: *jobb* |
|  | hidari: *bal* |
|  | aihanmi: *azonos állás* |
|  |  |
|  | számok 1–10 |
| **13. kyu** | ***2 fekete csík*** ( Legalább 40 edzésnap a 14. kyu megszerzése után. ) |
| Erőnlét | 10 guggolás, 10 felülés, 10 fekvőtámasz |
| Tachi | Ukemi: mae, ushiro |
| Waza | Shikko: mae  Kougeki: aihanmi-katatedori, gyakuhanmi-katatedori, ryotedori, munadori |
|  | Uchi-waza: shomen |
|  | **Aihanmi-katatedori:** Ikkyo, Nikyo |
|  |  |
| Szavak | ryotedori: *mindkét csukló fogása,* gyakuhanmi: ellentétes állás, *tükörállás* |
|  | munadori *: gallérfogás* |
|  | kata dori: *váll fogása*  ushiro-ryotedori : *mindkét csukló fogása hátul* |
|  | ushiro-ryohijidori: *mindkét könyök fogása hátul* |
|  | ushiro-ryokatadori: *mindkét váll fogása hátul* |
|  | ushiro-katatedori-kubijime: *egy csuklófogás és fojtás hátul* |
|  | számok: 1-15 |
| **12. kyu** | ***3 fekete csík*** ( Legalább 40 edzésnap a 13. kyu megszerzése után. ) |
| Erőnlét | 15 guggolás, 15 felülés, 10 fekvőtámasz |
| Tachi | Ukemi: tobikoshi (ukén keresztül ) |
| Waza | Shikko: mae, ushiro  Tai-Sabaki: irimi |
|  | Uchi-waza: yokomen, tsuki |
|  | **Gyakuhanmi-katatedori:** Sihonage (, ura) |
|  | **Gyakuhanmi-katatedori:** Ikkyo, Nikyo, |
|  |  |
| Szavak | tori: *védekező, aki elvégzi a technikát* |
|  | uke: *támadó* |
|  | tachi waza: *technikák állásból; a támadó és a védekező is állásban van* |
|  | suwari waza: *technikák zagiban;* |
|  | sempai: *a tanító segédje; dan fokozattal nem rendelkező tanító* |
|  | sensei: *dan fokozattal rendelkező tanító,* tatami: *edzőszőnyeg* |
|  | shomen uchi: *egyenes ütés fejre,* yokomen uchi: *oldalsó ütés* |
|  | tsuki: *egyenes ütés, szúrás* |
|  | számok 1–20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. kyu** | ***1 piros csík*** ( Legalább 50 edzésnap a 12. kyu megszerzése után. ) |
| Erőnlét | 20 guggolás, 20 felülés, 15 fekvőtámasz |
| Tachi | Ukemi: Tobikoshi és ushiro (ukén keresztül ) |
| Waza | Sikko:kaiten |
|  | Tai-sabaki: irimi, tenkan, kaiten |
|  | **Aihanmi-katatedori:** Ikkyo, Nikyo,Sankyo-nage, Kokyunage I. |
|  | **Ryotedori:** Ikkyo, Nikyo, |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Szavak | ritsu rei: *meghajtás állásban* |
|  | zarei: *meghajtás zagiban* |
|  | ushiro waza: *olyan technikák összessége, melyeknél a támadás hátulról érkezik* |
|  | budo: *harcművészet,* tant odori: *kés elleni technika* |
|  | shihan: *6 dan felett* |
|  | doshu: *az aikido elnöke* |
|  | számok 1–30 |
| **10. kyu** | ***2 piros csík*** ( Legalább 50 edzésnap a 11. kyu megszerzése után. ) |
| Erőnlét | 30 guggolás, 25 felülés, 20 fekvőtámasz |
| Jo |  |
| Tachi | Sabaki-kata: tsuki (irimi, tenkan, kaiten) |
| Waza | Sikko: kaiten |
|  | **Aihanmi-katatedori:** Ikkyo, Nikyo,Sankyo-nage, Kokyu-nage |
|  | **Gyakuhanmi-katatedori:** kokyu nage I-II. ( Ki és befele fordulással ) |
|  | **Ryotedori:** Kotegaeshi |
|  | **Munadori:** Nikyo, |
|  |  |
|  | **Tsuki:** Ikkyo |
|  |  |
| Suwari |  |
| Waza |  |
| Szavak | bokken: *fakard,* jo: *128 cm hosszú bot,* tanto: *kés* |
|  | hakama: szoknyanadrág ( tradicionális öltözék ) |
|  | O-Sensei: „ Nagy mester „ Uesiba Morihei, az aikido alapítója |
|  | wakizashi: *rövid kard* katana*: hosszú kard* |
|  | busido: a harcos útja ( szamuráj kódex ) |
|  | Ai: *harmónia, egység,*  Ki: *belső erő, energia,* Do: *út, a gyakorlás útja* |
|  | ma-ai: *„biztonságos” távolság, a tori és az uke között* |
|  | számok 1–40 , zanshin: *a technika utáni helyes testtartás* |
| **9. kyu** | ***3 piros csík*** ( Legalább 60 edzésnap a 10. kyu megszerzése után.) |
| Erőnlét | 30 guggolás, 30 felülés, 25 fekvőtámasz |
| Jo | **Tski-no-bu** (5 technika) |
| Tachi | **Sotai Dosa**: irimi, tenkan, kaiten, **Sabaki-kata**: tsuki: (irimi, tenkan, kaiten) |
| Waza | Shikko: kaiten |
|  | **Gyakuhanmi-katatedori:** Kaitennage |
|  | **Ryotedori:** Kotegaeshi, Tenchinage |
|  | **Shomenuchi:** Ikkyo, Kaitennage, Sankyonage, Kotegaeshi |
|  | **Yokomenuchi:** Ikkyo |
|  | **Tsuki:** Nikyo |
| Suwari | **Aihanmi-Katatedori:** Ikkyo |
| Waza |  |