



Program techniczny „AIKIDO” na stopień uczniowski „ 12 kyu ”

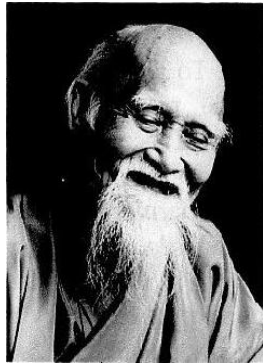


<p>Teoria: (Wyjaśnij pojęcia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gdzie powstało aikido? • Kto był twórcą aikido? • O'sensei, seiza, • Dojo, Tatami, • Onegai shimasu, arigato gozaimasu,
<p>Kokyu Ho (ćwiczenia oddechowe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (1 forma)
<p>Keiko (ćwiczenia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ikkyo Undo • kołyska • Świeca • 5 pompek • 10 przysiadów • nożyce poprzeczne (minimum 30 sekund) • szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 20 klaśnięć)
<p>Ukemi (przetoczenia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ukemi
<p>Tai Sabaki (poruszanie ciała)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ashi Irimi • Ushiro Ashi Irimi • Tenkan • Kaiten • Ushiro Ashi Irimi Tenkan
<p>ATAK TECHNIKA</p>	
<p><i>Katatetori Aihanmi</i></p> 	<p>IKKYO ura</p>
<p><i>Katatetori Gyakuhanmi</i></p> 	<p>TENCHINAGE</p>

AIKIDO jest japońską sztuką walki.

Twórcą i założycielem jest O'sensei *Morihei Ueshiba*.

合氣道



Słowniczek młodego aikidoki

O'sensei - wielki mistrz, nauczyciel

Seiza - pozycja siedząca (wyprostowana)

Dojo - sala do ćwiczeń sztuk walki

Tatami - mata do ćwiczeń

Onegai shimasu - „proszę nauczyć mnie” (mówimy na początku treningu)

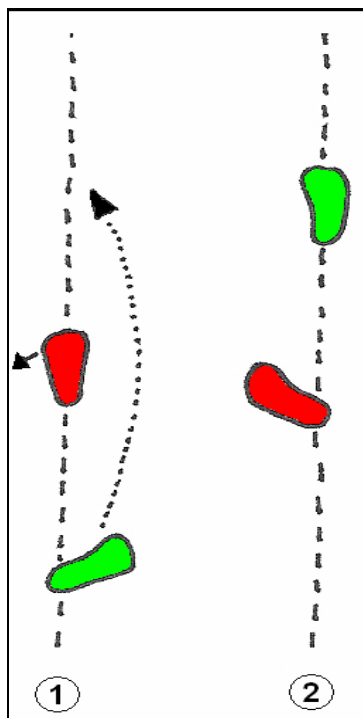
Arigato gozaimasu - „dziękuję za naukę” (mówimy na końcu treningu)

Ikkyo - **technika pierwsza**

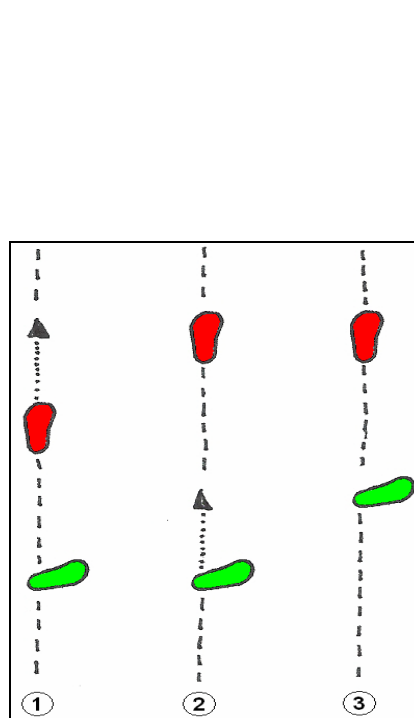
Tenchinage - rzut „niebo - ziemia”

Tai Sabaki – poruszanie ciała.

Ushiro Ashi Irimi



Mae Ashi Irimi



Tenakn

