

**Program techniczny „AIKIDO” na stopień uczniowski
„ 8 kyu ”**



Teoria: (Wyjaśnij pojęcia)	<ul style="list-style-type: none"> • Teoria 12 - 9 kyu • Definicja aikido
Kokyu Ho (ćwiczenia oddechowe)	<ul style="list-style-type: none"> • (1 forma) • (2 forma) • (3 forma) • (4 forma)
Keiko (ćwiczenia)	<ul style="list-style-type: none"> • Ikkyo Undo • Torifune Undo • Sayo Undo • kołyska (1, 2, 3 forma) • świeca • mostek • gwiazda • 10 pompek • 20 przysiadów • nożyce poprzeczne (minimum 1,5 min.) • szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciami pod uniesioną nogą (minimum 30 klaśnięć)
Ukemi (przetoczenia)	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ukemi • Ushiro Ukemi
Tai Sabaki (poruszanie ciała)	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Ashi Irimi • Ushiro Ashi Irimi • Tenkan, Kaiten • Ushiro Ashi Tenshin, Mae Ashi Tenshin • Ushiro Ashi Irimi Tenkan • Mae Ashi Irimi Tenkan
ATAK	TECHNIKA
<i>Katatetori Aihanmi</i>	IKKYO omote, ura
	IRIMINAGE
	KOTEGAESHI
<i>Ryotetori</i>	TENCHINAGE
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	SHIHONAGE ura
	UCHIKAITENNAGE
JO	

AIKIDO jest japońską sztuką walki. Twórcą i założycielem jest

O'sensei *Morihei Ueshiba.*

O' sensei urodził się 14 grudnia 1883 roku w Tanabe.

Zmarł wczesnym rankiem 26 kwietnia 1969 roku.

合
氣
道

Ai - harmonia

Ki - siła, energia

Do - droga



Definicja aikido:

Aikido jest obronną sztuką walki stosującą chwytty, rzuty, uniki i dźwignie. Ćwiczy ciało i umysł, rozwija uczucia rzetelności, szczerości i uczciwości.

Shihonage – rzut w czterech kierunkach