



## Aikido savez Srbije

### PRAVILNIK NAPREDOVANJA – ISPITNI ( deca do 06 – 12god.)

\*\*\*Deca koja su se upisala, počela da dolaze, nabavila Kimono, imaju 10Kyu i napreduju dole navedenim redosledom

#### Ispitni program za 9 Kyu

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance

#### Ispitni program za 8 Kyu

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA</b>	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura)

#### Ispitni program za 7 Kyu

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA</b>	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura)

**Ispitni program za 6/II Kyu**

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA</b>	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura)

**Ispitni program za 6/I Kyu**

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA</b>	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura) 5.Uchi kaiten Sankyo (omote i ura)

**Ispitni program za 6/M Kyu**

Pravila ponašanja	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
Upoznati i pojasniti pojmove	O Sensei, Dojo, Seiza
Pravilan način sedenja, vrste stavova	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
Objasniti ulogu pravilnog disanja	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA</b>	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura) 5.Uchi kaiten Sankyo (omote i ura)
Ryote dori	1.Ryote dori Shiho nage (omote i ura)

**Ispitni program za 5/II Kyu**

<b>Pravila ponašanja</b>	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasni zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
<b>Upoznati i pojasniti pojmove</b>	O Sensei, Dojo, Seiza
<b>Pravilan način sedenja, vrste stavova</b>	Objasni poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
<b>Objasni ulogu pravilnog disanja</b>	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
<b>Osnovne kretnje premeštanja u prostoru</b>	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
<b>Osnove padova</b>	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanie u stojećoi poziciji – TACHI WAZA</b>	
<b>Ai hanmi Katate dori</b>	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura) 5.Uchi kaiten Sankyo (omote i ura)
<b>Ryote dori</b>	1.Ryote dori Shiho nage (omote i ura)
<b>Shomen uchi</b>	1.Shiho nage 2.Kote gaeshi

**Ispitni program za 5/I Kyu**

<b>Pravila ponašanja</b>	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasni zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
<b>Upoznati i pojasniti pojmove</b>	O Sensei, Dojo, Seiza
<b>Pravilan način sedenja, vrste stavova</b>	Objasni poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
<b>Objasni ulogu pravilnog disanja</b>	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
<b>Osnovne kretnje premeštanja u prostoru</b>	- <b>Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - <b>Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
<b>Osnove padova</b>	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanie u stojećoi poziciji – TACHI WAZA</b>	
<b>Ai hanmi Katate dori</b>	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura) 5.Uchi kaiten Sankyo (omote i ura)
<b>Ryote dori</b>	1.Ryote dori Shiho nage (omote i ura)
<b>Shomen uchi</b>	1.Shiho nage 2.Kote gaeshi
<b>Yokomen uchi</b>	1.Ude kime nage (omote i ura)

**Ispitni program za 5/M Kyu**

<b>Pravila ponašanja</b>	Pozdravljaj kada ulaziš i kada izlaziš sa strunjače – tatamija. Objasniti zašto i upoznati ih sa ostalim pravilima sale – Dojo-a.
<b>Upoznati i pojasniti pojmove</b>	O Sensei, Dojo, Seiza
<b>Pravilan način sedenja, vrste stavova</b>	Objasniti poziciju zauzimanje položaja Seiza i stavove vežbanja Ai hanmi, Gyako hanmi, Suwari waza, Hanmi handachi waza i Tachi waza.
<b>Objasniti ulogu pravilnog disanja</b>	Forme udaha, izdaha i trenin kroz Kiawaze, Ikkzo undo, Torifure undo, Sae undo.
<b>Osnovne kretnje premeštanja u prostoru</b>	<b>- Kružna kretanja</b> Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri <b>- Pravoliniska kretanja</b> Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
<b>Osnove padova</b>	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
<b>Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA</b>	
<b>Ai hanmi Katate dori</b>	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage 8omote i ura) 3.Shiho nage (omote i ura) 4.Kote gaeshi (omote i ura) 5.Uchi kaiten Sankyo (omote i ura)
<b>Ryote dori</b>	1.Ryote dori Shiho nage (omote i ura)
<b>Shomen uchi</b>	1.Shiho nage 2.Kote gaeshi
<b>Yokomen uchi</b>	1.Ude kime nage (omote i ura)
<b>Ushiro waza</b>	1.Ushiro waza Ikkyo (omote i ura)

\*\*\*\*\*Nakon ovoga nivoa, ako su deca napunila 11godina mogu preći u stariju grupu u zavisnosti od ukupnog razvoja i mogu izaći za stepen iz programa starije grupe 6 Kyu.

U Beogradu, 10.01.2000. god.

Tehnički Direktor – ASS

