



Aikido savez Srbije

PRAVILNIK NAPREDOVANJA – ISPITNI (deca od 07 do 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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja 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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote 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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA	
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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote 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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote 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 treninr kroz Kiawaze, Ikk3o undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravoliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoi poziciji – TACHI WAZA	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote 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

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

Ispitni program za 5/I Kyu

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

Ispitni program za 5/M Kyu

Pravila ponašanja	Pozdravljanje 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 trening kroz Kiawaze, Ikkyo undo, Torifure undo, Sae undo.
Osnovne kretnje premeštanja u prostoru	- Kružna kretanja Kaiten, Tenkan, Irimi tankan, Shiho geri - Pravaliniska kretanja Okuri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tenshin
Osnove padova	Ushiro ukemi, Mae ukemi, Yoko ukemi - postrance
Vežbanje u stojećoj poziciji – TACHI WAZA	
Ai hanmi Katate dori	1.Ikkyo (omote i ura) 2.Irimi nage (omote 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)
Shomen uchi	1.Shiho nage 2.Kote gaeshi
Yokomen uchi	1.Ude kime nage (omote i ura)
Ushiro waza	1.Ushiro waza Ikkyo (omote i ura)

*****Nakon ovoga nivoa, ako su deca napunila 12godina 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.

ASS
