

Wymagania na stopnie KYU dla dzieci

12 KYU (żółta belka)

Z jakiego kraju pochodzi Aikido – odp. Japonia.

Samodzielne zakładanie i składanie kimona + wiązanie pasa.

Znajomość etykiety dojo, podstawowych zwrotów i komend:

- Etykieta rozpoczęcia treningu: wchodząc na salę ukłoni się, klapki zostaw na brzegu maty, pomóż innym przygotować tatami do ćwiczeń, usiądź w seiza z innymi dziećmi. Jeśli przyszedłeś spóźniony, usiądź na brzegu maty i poczekaj aż instruktor pozwoli Ci dołączyć do ćwiczących. Jeśli chcesz zejść z maty w trakcie treningu poproś o zgodę instruktora. W seiza siedź prosto, nie garb się. Pamiętaj
- Liczenie do 10-ciu po japońsku (1-ICHI 一, 2-NI 二, 3-SAN 三, 4-SHI 四, 5-GO 五, 6-ROKU 六, 7-SHICHI 七, 8-HACHI 八, 9-KU 九, 10-JU 十)
- DOJO – sala
- TATAMI – mata
- ONEGAE-SHIMASU – proszę mnie nauczyć – mówimy zawsze na początku treningu
- ARIGATO GOZAIMASHITA – dziękuję bardzo – mówimy zawsze na końcu treningu
- YAME – koniec, stop
- SEIZA – siad japoński, postawa siedząca
- KIZA – siad japoński na podbiciu stóp
- KIRITSU – polecenie wstania
- KEIKO – ćwiczenia
- HIDARI KAMAE – postawa z lewą nogą z przodu
- MIGI KAMAE – postawa z prawą nogą z przodu

KEIKO (ćwiczenia):

- Ukłon w postawie siedzącej i stojącej
- Bieg boksinerski
- Mostek gimnastyczny
- „Świeca” gimnastyczna
- Przewrót gimnastyczny w przód i w tył (z pozycji niskiej i wysokiej)
- KOHO UKEMI UNDO – kołyska (do siadu)
- Pady na plecy i YOKO UKEMI
- SHIKKO MAE i USHIRO – poruszanie się do przodu i w tył na kolanach
- Pad w przód (na brzuch) z pozycji niskiej
- Kokyu Ho Suwari Waza (kierownica)
- 10 pompek, 10 przysiadów, 10 brzuszków

11 KYU (pomarańczowa belka)

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

Kto był twórcą Aikido – Morihei Ueshiba.

O'Sensei – Wielki Nauczyciel (twórca Aikido).

TAI SABAKI – sposoby poruszania się, wszystkie kroki jakimi poruszamy się w Aikido (np. Irimi tenkan, Shiho giri...)

UKEMI – wszystkie przewroty i pady jakie używamy w Aikido

OBI – pas

GI – ubiór treningowy (bluza)

ZUBON – spodnie treningowe

ZORI – klapki

KEIKO (ćwiczenia):

- Przewrót gimnastyczny w przód (do wstania na baczność bez pomocy rąk) i w tył (z pozycji niskiej bez dotknięcia kolanami do maty)
- KOHO UKEMI UNDO – kołyska (do wstania na kolano)
- Pad w przód (na brzuch) z pozycji wysokiej
- Przerzut boczny ciała (gwiazda)
- Stanie na głowie (z kolanami opartymi na łokciach)
- „Misiaczek”
- MAE UKEMI
- USHIRO UKEMI
- YOKO UKEMI (w parach)
- KOYU HO SUWARIWAZA – kierownica na siedząco
- 15 pompek, 15 przysiadów, 15 brzuszków

10 KYU (czerwona belka)

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

TORI – osoba wykonująca technikę

UKE – osoba atakująca

KAMIZA, SHIMOZA, YOSEKI, SHIMOSEKI – strony Dojo

KEIKO (ćwiczenia):

- Przewrót gimnastyczny w tył ze szpagatu (bez dotknięcia kolanami do maty)
- KOHO UKEMI UNDO – kotyska (do wstania)
- Pad siatkarski (z pozycji niskiej)
- Stanie na głowie z nogami wyprostowanymi
- IRIMI TENKAN
- „Delfinek”
- YOKO UKEMI (wysokie)
- MAE UKEMI YOKO
- UKEMI przez osobę leżącą (stołeczek)
- KOYU HO TACHIWAZA – kierownica na stojąco
- Dwie wybrane techniki z chwytu za dwie ręce w SUWARIWAZA
- IKKYO (w pozycji siedzące z położenia ręki na głowie)
- 20 pompek, 20 przysiadów, 20 brzuszków

9 KYU (zielona belka)

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

- AI HANMI – obie osoby stoją w tej samej pozycji
- GYAKU HANMI – “pozycja lustrzana”, osoby ćwiczące stoją w odwrotnych pozycjach, jakby stanowiły własne odbicie lustrzane
- KATATEDORI – chwyt za rękę partnera
- KATATEDORI AI HANMI – to chwyt prawej ręki za prawą rękę partnera
- KATATEDORI GYAKU HANMI – to chwyt prawej ręki za lewą rękę partnera
- RYOTEDORI – to uchwyt dwoma rękoma za dwa nadgarstki partnera.

KEIKO (ćwiczenia):

- Pad siatkarski z pozycji stojącej
- Stanie na głowie z przejściem „w przód”
- Mostek gimnastyczny na jednej ręce
- TENKAN
- KAITEN
- SHIHO GIRI
- Dwie wybrane techniki z ataku od tyłu w SUWARIWAZA
- KATATEDORI GYAKU-HANMI UCHIKAITEN NAGE
- KATATEDORI GYAKU-HANMI KOKYU NAGE
- 20 pompek, 20 przysiadów, 20 brzuszków

8 KYU (niebieski pas/belka)

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

KEIKO (ćwiczenia):

- Dwie wybrane techniki z ataku od tyłu w TACHIWAZA
- Dwie wybrane techniki z ataku RYOTEDORI
- KATATEDORI AI HANMI IKKYO OMOTE i URA
- KATATEDORI AI HANMI IRIMINAGE
- KOSHINAGE
- 25 pompek, 25 przysiadów, 25 brzuszków

7 KYU (brązowy pas/belka)

Wymagania z poprzedniego stopnia + dodatkowo:

KEIKO (ćwiczenia):

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI KIRI OTOSHI
- Obrona przed wieloma atakującymi
- 50 pompek, 50 przysiadów, 50 brzuszków

OPRACOWANIE

Każdy uczestnik zajęć w trakcie nauki powinien osiąść wiedzę dotyczącą:

- zasad bezpieczeństwa związanych z trenowaniem AIKIDO
- podstawowych informacji na temat AIKIDO
- podstawowych zwrotów używanych na treningu aikido: onegaishimasu, yame, seiza, kiritsu hajime, do zo, arigato gozaimashita
- liczenia po japońsku do 10
- właściwego zachowania się na treningu wobec instruktora, rówieśników (etykieta dojo)
- prawidłowego zakładania stroju treningowego (keikogi) oraz dbania o niego
- nazw ćwiczeń i technik (w miarę możliwości poznawczych)

Kryteria stosowane przy dopuszczaniu do egzaminu na stopnie kyu:

- posiadane odpowiednich umiejętności
- systematyczność uczęszczania na zajęcia
- zaangażowanie w trening
- zachowanie na zajęciach.