



АИКИДО ИКЕДА ДОЏО - СКОПЈЕ

**ИСПИТНА ПРОГРАМА
(за деца до 12 години)**

Врз основа на методологијата од

**Шихан Масатоми Икеда 7. дан Аикикаи
(од 1999 г.)**

Внимание: За излегување на испит најнапред треба да добиете согласност од својот учител.

Испитна програма за 12^{ти} KYU (жолт појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 7 год.

Правила на однесување	Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
	и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)	Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат	<i>O'Sensei</i>
	<i>Dojo</i>
	<i>Tatami</i>
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)	1 форма (YANG форма)
	2 форма (YIN форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)	<i>Torifune undo</i>
	<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)	<i>Irimi</i>
	<i>Tenkan</i>
	<i>Irimi tenkan</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)	<i>Ushiro Ukemi</i>
	<i>Mae Ukemi</i>
<i>TACHI WAZA</i> (“вежби од стоење”)	
Напад	Техника
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1 <i>Ikkyo Omote</i>
	2 <i>Ikkyo Ura</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	3 <i>Ikkyo Omote</i>
	4 <i>Ikkyo Ura</i>
<i>add-on:</i>	
<i>KATAME WAZA</i> (“вежби на партер со заклучувања”)	
Основни позиции: Mount, Guard, Side Mount, Standing	
Позиција	Игра
Mount	1 Spiderkid
Mount	2 Shark Bite
Mount	3 Bulldozer
Mount	4 Crazy Horse
Standing	5 Tackle the Giant
Side Mount	6 Crocodile Control
Standing	7 Base Battle
Mount	8 Snake Bite
Guard	9 Guard Monster

Испитна програма за 11-ти KYU (портокалов појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 8 год.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
Seiza (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		O'Sensei
		Dojo
		Tatami
Dai En Kokyu Ho (“дишење во големи кругови”)		1 форма (YANG форма)
		2 форма (YIN форма)
Keiko (“тренинг”)		Torifune undo
		Ikkyo Undo (+ Kiawase)
Tai Sabaki (“преместување на тежиштето на телото”)		Irimi
		Tenkan
		Irimi tenkan
Ukemi (“падови”)		Ushiro Ukemi
		Maе Ukemi
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
Напад		Техника
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote
	2	Ikkyo Ura
	3	Iriminage
Katatetori Aihanmi	4	Ikkyo Omote
	5	Ikkyo Ura
	6	Iriminage
add-on:		
KATAME WAZA (“вежби на партер со заклучувања”)		
Основни позиции: Mount, Guard, Side Mount, Standing		
Позиција		Техника
Mount	1	Trap and Roll Escape
Mount	2	Americana Armlock
Mount	3	Positional Control (Low Swim)
Mount	4	Take the Back (Re-mount)
Standing	5	Leg Hook Takedown (from Clinch Control)
Standing	6	Clinch (Aggressive Opponent) – Close the Distance
Guard	7	Punch Block Series (Stages 1, 3 and 4)
Mount	8	Straight Armlock (Side Variation)
Guard	9	Elevator Sweep (Standard Variation)

Испитна програма за 10^{ТИ} KYU (зелен појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 9 год.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i>
		<i>Kaiten</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Maе Kaiten Ukemi</i> (“пад нанапред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
Напад		Техника
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Ura</i>
	2	<i>Kotegaeshi</i>
	3	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	4	<i>Ikkyo Ura</i>
	5	<i>Kotegaeshi</i>
	6	<i>Iriminage</i>
<i>add-on:</i>		
KATAME WAZA (“вежби на партер со заклучувања”)		
Позиција		Техника
Mount	10	Elbow Escape (Standard)
Side Mount	11	Positional Control (Guard Prevention – Scissor legs)
Standing	12	Body Fold Takedown
Standing	13	Clinch (Conservative Opponent – Surprise entry)
Mount	14	Headlock Counters (Armlock Finnish)
Standing	15	Double Leg Takedown
Side Mount	16	Headlock Escape 1 (Standard Frame Escape)
Guard	17	Straight Armlock (High Variation)
Guard	18	Double Ankle Sweep

Испитна програма за 9[™] KYU (син појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 10 год.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
		<i>Tori</i> (“оној кој ја прави техниката”)
		<i>Uke</i> (“оној кој ја прима техниката, напаѓачот”)
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i>
		<i>Kaiten</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
Напад		Техника
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Ura</i>
	2	<i>Sumiotoshi</i>
	3	<i>Kotegaeshi</i>
	4	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	5	<i>Ikkyo Ura</i>
	6	<i>Kotegaeshi</i>
	7	<i>Iriminage</i>
	8	<i>Udekimenage</i>
<i>add-on:</i>		
KATAME WAZA (“вежби на партер со заклучувања”)		
Позиција		Техника
Standing	19	Pull Guard
Side Mount	20	Headlock Escape 2
Side Mount	21	Shrimp Escape
Guard	22	Kimura Armlock
Standing	23	Standing Headlock Defense
Guard	24	Punch Block Series (Stage 5)
Guard	25	Hook Sweep
Standing	26	Rear Takedown
Standing	27	Haymaker Punch Defense

Испитна програма за 8^{-ми} KYU (кафеав појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 11 год.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами) и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
<i>Anza</i> (“мирно седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei, Dojo, Tatami, Tori, Uke</i>
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune-undo, Ikkyo Undo (+Kiawase), Tai no henko, Shihogiri</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan, Kaiten</i> “+“ комбинации
		<i>Mae ashi Tanshin, Ushiro ashi Tenshin</i> “+“ комбинации
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад нанапред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
		<i>Yoko Kaiten Ukemi</i> (“пад на страна”)
SUWARI WAZA (“вежби на колена”)		
<i>Tai Sabaki</i>		<i>Mae Shikko Ho</i> (“движење на колена нанапред”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
Напад		Техника
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Omote</i>
	2	<i>Ikkyo Ura</i>
	3	<i>Sumiotoshi</i>
	4	<i>Kotegaeshi</i>
	5	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	6	<i>Ikkyo Omote</i>
	7	<i>Ikkyo Ura</i>
	8	<i>Kotegaeshi</i>
	9	<i>Iriminage</i>
	10	<i>Udekimenage</i>
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	11	<i>Shihonage Ura</i>
<i>Katate Ryotetori</i>	12	<i>Tenchinage</i>
<i>add-on:</i>		
KATAME WAZA (“вежби на партер со заклучувања”)		
Позиција		Техника
Guard	28	Take the Back
Standing	29	Guillotine Defense
Side Mount	30	Elbow Escape
Standing	31	Standing Armlock
Mount	32	Twisting Arm Control
Guard	33	Double Underhook Guard Pass

Испитна програма за 7-ми KYU (деца) = 6-ти KYU (бел појас)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот. Наполнети 12 год.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами) и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
<i>Anza</i> (“мирно седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O’Sensei, Dojo, Tatami, Tori, Uke</i>
<i>Dai En Koku Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune-undo, Ikkyo Undo (+Kiawase), Tai no henko, Shihogiri</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan, Kaiten</i> “+“ комбинации
		<i>Mae ashi Tanshin, Ushiro ashi Tenshin</i> “+“ комбинации
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
		<i>Yoko Kaiten Ukemi</i> (“пад на страна”)
SUWARI WAZA (“вежби на колена”)		
<i>Tai Sabaki</i>		<i>Mae Shikko Ho</i> (“движење на колена напред”)
(“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Ushiro Shikko Ho</i> (“движење на колена наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напад</i>		<i>Техника</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Iriminage</i>
	2	<i>Kotegaeshi</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	3	<i>Ikkyo Omote</i>
	4	<i>Ikkyo Ura</i>
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	5	<i>Shihonage Omote</i>
	6	<i>Shihonage Ura</i>
<i>Ryotetori</i>	7	<i>Tenchinage</i>
	8	<i>Genkeikokyunage</i>
KATAME WAZA (“вежби на партер со заклучувања”)		
Борба со учителот.		

По наполнети 12 години и положен 7-ми KYU се минува во групата за возрасни и се продолжува со полагање за 5-ти KYU.