

Kid's Promotion Test Requirements. Hellenic Aikido Aikikai.

Μισή κίτρινη ζώνη (Juu Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις

Ki tests and exercises

SEIZA, KIZA, SHIZENTAI Κάθισμα στα γόνατα, κάθισμα στα δάκτυλα του ποδιού, όρθια στάση προσοχής αντίστοιχα

SHIKKO Περπάτημα στα γόνατα

ORENAITE Unbendable arm, tested while in hanmi stance

MAE UKEMI, USHIRO UKEMI Μπροστινή και οπίσθια πτώση αντίστοιχα

HIDARI, MIGI HANMI Αριστερή και δεξιά στάση αντίστοιχα

KOKYUDOSA Ο συνασκούμενος κρατά τους δυο καρπούς από Seiza

ΜΕΤΡΗΜΑ ΕΩΣ ΤΟ ΔΕΚΑ Ichi, Ni, San/yon, Shi, Go, Roku, Shichi/nana, Hachi, Ku, Ju

ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΚΟ ΕΝΑΡΞΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Δάσκαλος και μαθητές: ONEGAISHIMASU: Παρακαλώ επιτρέψτε μου να εκπαιδευτώ μαζί σας

ΕΘΙΜΟΤΥΠΙΚΟ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Μαθητές: Domo Arigato Gozaimashita Sensei: Ευχαριστούμε πολύ για το μάθημα δάσκαλε

Techniques

ΚΑΤΑΤΕΤΟΡΙ ΑΙ HANMI ΙΚΚΥΟ (ΟΜΟΤΕ, URA) Ο ασκούμενος πιάνει εσωτερικά τον καρπό. Ακολουθεί ακινητοποίηση. Η τεχνική εφαρμόζεται με δυο τρόπους

ΚΑΤΑΤΕΤΟΡΙ ΓΥΑΚΥ HANMI SUMI OTOSHI Ο ασκούμενος πιάνει εξωτερικά. Ακολουθεί γωνιακή ρήψη

Πορτοκαλί ζώνη (Hachi Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις μετά τη κίτρινη ζώνη

Ki tests and exercises

ΤΑΙΣΑΒΑΚΙ ΤΟΣΗ Βασικοί βηματισμοί (Ten kan, Irimi ten kan). Εκτελούνται από επίθεση Katate tori gyaku hanmi

ΚΑΤΑΤΕ ΤΟΡΙ ΚΟΚΥΟΥ ΗΟ Βασικές τεχνικές χωρίς ρίψη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΕΠΙΘΕΣΕΩΝ Katate tori Gyaku hanmi, Ai hanmi, Kata tori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi, Mune tsuki

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΙΚΙΔΟ? ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ ΑΙΚΙΔΟ? ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ?

Techniques

SUWARI WAZA SHOMEN UCHI ΙΚΚΥΟ (omote, ura waza)

ΚΑΤΑΤΕ ΤΟΡΙ ΑΙ HANMI ΚΟΤΕ ΓΑΕΣΗ

ΚΑΤΑ ΤΟΡΙ ΙΚΚΥΟ (omote, ura waza)

ΚΑΤΑΤΕ ΤΟΡΙ ΓΥΑΚΥ HANMI UCHI ΚΑΙΤΕΝ ΝΑΓΕ

Κίτρινη ζώνη (Ku Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις μετά τη μισή κίτρινη ζώνη

Ki tests and exercises

HANMI NO KAMAE Βασική «τριγωνική» στάση

FUNAKOGI UNDO OR TORI FUNE Κωπηλατική άσκηση, Μετατόπιση σώματος μπρος πίσω με κίνηση στο μπροστά γόνατο

SHOMEN UCHI ΙΚΚΥΟ UNDO OR ΚΟΚΚΥΟΥ ΗΟ Μετατόπιση σώματος μπρος πίσω με συνδυασμένη άρση χεριών στο ύψος του προσώπου

ZENGO UNDO Εφαρμόζουμε τη προηγούμενη άσκηση σε δυο κατευθύνσεις (180°)

ΤΑΙ ΣΑΒΑΚΙ (TENKAN, IRIMI TENKAN, USHIRO TENKAN) Βασικοί βηματισμοί (εκτελούνται ατομικά)

USHIRO TORI UNDO Αποφυγή από «πίσω γράψωμα»

TENKAN ΗΟ Αλλαγή κατεύθυνσης σε πιάσιμο από την εξωτερική επιφάνεια του καρπού (εκτελείται σε ζευγάρια)

Techniques

ΚΑΤΑΤΕΤΟΡΙ ΑΙ HANMI ΙΡΙΜΙ ΝΑΓΕ (ΟΜΟΤΕ, URA) Τεχνική εισχώρησης

ΚΑΤΑΤΕΤΟΡΙ ΣΗΙΗΟ ΝΑΓΕ (ΟΜΟΤΕ, URA) Τεχνική περιστροφής στο κατάλληλο χρόνο

Κόκκινη ζώνη (Nana Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις μετά τη πορτοκαλί ζώνη

Ki tests and exercises

SAYU UNDO Εκτείνουμε δεξιά αριστερό χέρι με ταυτόχρονη στροφή πέλματος και κάμψη γόνατος

SAYU CHOYAKU UNDO Το ίδιο με βηματισμό

UDEFURI UNDO Περιστροφές χεριών

UDEFURI CHOYAKU UNDO Το ίδιο με βηματισμό

Techniques

SUWARI WAZA SHOMEN UCHI ΙΡΙΜΙ ΝΑΓΕ

ΚΑΤΑΤΕ ΤΟΡΙ ΑΙ HANMI ΚΟΚΥΟΥ ΝΑΓΕ

ΚΑΤΑΤΕ ΤΟΡΙ ΑΙ HANMI ΣΗΟΚΥΜΕΝ ΙΡΙΜΙ ΝΑΓΕ

MUNETSUKI ΚΟΤΕ ΓΑΕΣΗ

Πράσινη ζώνη (Roku Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις μετά τη πορτοκαλί ζώνη

Ki tests and exercises

KOHO TENTO UNDO Πτώση πίσω από διαφορετικές στάσεις (ξαπλωμένος, γονατιστός, όρθιος)

ORENAITE Αλύγιστο χέρι

AGARANAI KARADA Ασήκωτο σώμα

TEKUBIKOSA UNDO Φέρνω τα χέρια μπροστά σε πιάσιμο από πίσω

SHIHO UNDO Κίνηση σε τέσσερις κατευθύνσεις

UKEMI Όλες οι διδακτέες πτώσεις

Techniques

SUWARI WAZA KATA TORI IKKYO (Omote,Ura)

RYOKATA IKKYO (Omote,Ura)

RYOKATA KOKYU NAGE USHIRO TEN KAN TAI SABAKI

KATATE TORI KOSHI NAGE εκτελούμε την τεχνική χωρίς ρίψη

Μπλε ζώνη (Yon Kyu)

τουλάχιστον 60 προπονήσεις από τη μισή μπλε

Ki tests and exercises

RYOTEDORI KOKYU HO (Ten chi, Shiho omote, ura)

MOROTEDORI KOKYU HO (omote, Ura)

BOKKEN Βασικές στάσεις και χτυπήματα

Techniques

KATATORI SANKYO (Omote,Ura)

USHIROTEKUBITORI IKKYO (Omote,Ura)

HANMI HANDACHI WAZA: KATATEDORI GYAKU HANMI SHIHO NAGE (Omote, Ura)

YOKOMEN UCHI SHIHONAGE (Omote,Ura)

MOROTETORI IRIMINAGE

Μοβ ζώνη (Ni Kyu)

τουλάχιστον 60 προπονήσεις μετά τη μισή μοβ

Ki tests and exercises

BOKKEN 1

3 BOKKEN Φ'ΟΡΜΕΣ (Tsuki ashi, Ayumi ashi,Ushiro ashi)

JO SUBURI 1

5 ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΤΟ JO (Choku tsuki, Kaeshi tsuki, Ushiro tsuki, tsuki gedan gaeshi, tsuki jodan gaeshi uchi)

Techniques

KATATORI IRIMINAGE

KATATORI KOTE GAESHI

USHIROERIDORI Ikkyo (Omote, Ura)

MUNADORI Ikkyo (Omote, Ura)

MOROTETORI JUJINAGE

MAE GERI IRIMINAGE

Μισή μπλε ζώνη (Go Kyu)

τουλάχιστον 30 προπονήσεις από την πράσινη ζώνη

Ki tests and exercises

GYAKU HANMI TAI SABAKI (Ten Kan, Irimi, Uchi Kaite, Soto Kaite)

YOKOMEN UCHI TAI SABAKI (Ushiro Ten Kan, Ten shin)

ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (Shomen Uchi, Yokomen Uchi, Munetsuki)

ΒΑΣΙΚΑ ΠΙΑΣΙΜΑΤΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (Katatetori Gyaku/Ai Hanmi, Ryotetori, Morotetori, Ryokatatori, Ushiroryokatatori, Ushirotekubitori)

Techniques

SUWARI WAZA SHOMEN UCHI NIKYO (Omote,Ura)

HANMI HANDACHI WAZA KATATETORI GYAKU HANMI UCHI KAITE NAGE

TACHI WAZA KATATORI NIKYO (Omote,Ura)

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE (Omote,Ura)

Μισή μοβ ζώνη (San Kyu)

τουλάχιστον 60 προπονήσεις μετά τη μπλε ζώνη

Ki tests and exercises

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΕ JO

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ AIKIDO

MOROTETORI KOKYU HO (Omote, Ura)

KATATETORI GYAKU HANMI TAI SABAKI (Tenka, Irimi, Uchi Kaiten, Soto Kaiten)

Techniques

HANMI HANDACHI MUNETSUKI KOTE GAESHI

USHIROTEKUBITORI IRIMINAGE

USHIROTEKUBITORI SHIHONAGE (Omote, Ura)

RYOTETORI KAITENAGE

RYOTETORI IRIMINAGE

MUNETSUKI SUMI OTOSHI

Καφέ ζώνη (Ichi Kyu)

τουλάχιστον 60 προπονήσεις από τη μοβ ζώνη - Απαιτείται η τέλεια κατάρτιση της ύλης των προηγούμενων ζωνών

Ki tests and exercises

BOKKEN FORM 1 - 6

BOKKEN KATA 1

RENZOKU KOKYU DOSA

ΑΝΟΙΓΜΑ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΑΞΗΣ (διάταξη ζωνών στην αίθουσα στην αρχή και στο τέλος)

ΓΝΩΣΗ ΕΝΤΟΛΩΝ ΣΤΗ ΤΑΞΗ (μέτρηση, ονομασίες βημάτων)

Techniques

YOKOMENUCHI KOTE GAESHI

YOKOMENUCHI SHIHO NAGE

YOKOMENUCHI SUDORI

MOROTETORI JUJINAGE

MOROTETORI IKKYO (Omote-Ura)

RYOTETORI TENCHINAGE

RYOTETORI IKKYO (Omote-Ura)

HANMI HANDACHI KATATE TORI GYAKU HANMI SUMI OTOSHI