



PROGRAM POLAGANJA

za mlade od 15 godina

ŽUTI POJAS – 10.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja

KRETENJE: TENKAN, IRIMI TENKAN

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI

JU PRINCIPI:

Katate tori ai hanmi

Katate tori gyako hanmi

Katate ryote tori

Ryote tori

TACHIWAZA:

Hvat za kosu

Ryotetori kotegaeshi

Katatetori gyakohanmi shihonage

Ushiro eritori nikyo

Ushiro eritori irimi nage

SUWARI WAZA: Shiko

ŽUTI POJAS – 9.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

KRETENJE: TENKAN, IRIMI TENKAN

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI, MAE USHIRO UKEMI (kombinovan)

TACHI WAZA:

Katatetori aihanmi ikyo

Katatetori aihanmi kotegaeshi

Katatetori aihanmi sankyo

Katatetori gyakohanmi nikyo

Shomenuchi ikyo

Shomenuchi uchikaitensankyo

SUWARI WAZA:

Shiko

Ryoetori kokyo ho

NARANDŽASTI POJAS – 8.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

KRETENJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI, MAE USHIRO UKEMI (kombinovan), JOJI GARAMI.

TACHIWAZA:

Ushiro ryotetori nikyo

Katatori nikyo

Gedantsuki nikyo

Shomenuchi iriminage

Shomenuchi kotegaeshi

Yokomenuchi ikyo

Yokomenuchi uchikaitensankyo

SUWARI WAZA:

Mae shiko, ushiro shiko, tenkan

Ryotetori kokyo ho

Katatetori aihanmi ikyo

NARANDŽASTI POJAS – 7.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za prehodne pojaseve.

KRETENJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI, OKURI ASHI

PADOVI: JOKO UKEMI, JUJI GARAMI, UPIJAČ

TACHIWAZA:

Katatetori gyakohanmi gokyo

Ryotetori shihonage

Ryotetori iriminage

Yokomenushi gokyo

Yokomenuchi udekimenage

Ushiotori aikiotoshi

Ushiroetori nikyo

SUWARI WAZA:

Ryotetori kokyo ho

Odbrana od gušenja na leđima

Shomenuchi ikyo

ZELENI POJAS – 6.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i pozanavanje svih tehnika u programu za polaganje za prethodne pojaseve.

KRETENJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI, OKURI ASHI, TSUGI ASHI

TACHI WAZA:

Shomenushi juyu waza: (izbegavanje napada)
Ushiro katatetori kubijime nikyo
Ushiro ryokatatori aikiotoshi
Ryotetori tenchinage
Yokomenuchi shihonage
Yokomenuchi iriminage
Yokomenuchi kotegaeshi
Katatetori yonkyo
Yokomenuchi yonkyo

SUWARI WAZA:

Ryotetori kokyo ho
Katatori nikyo
Shomenuchi sankyo
Shomenuchi iriminage

TANTO TORI: Yokomenuchi gokyo

ZELENI POJAS – 5.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i pozanavanje svih tehnika u programu za polaganje za prethodne pojaseve.

PADOVI: Svi padovi

TACHI WAZA:

Yokomenuchi tenchinage
Shomenuchi juyu waza

Na dalje kombinujte sledeći napad sa svakom tehnikom!

KATATE TORI (aihanmi i gyakohanmi)

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Koshinage, Iiminage, Uchikaitensankyo, Uchikaitennage, Sotokaitennage

SUWARI WAZA:

SHOMEN UCHI

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage

TANTO TORI:

Shomenuchi uchikaitensankyo
Chudantsuki kotegaeshi
Kombinacije 1

ATEMI WAZA: Tsuki, Shomenuchi, Jokomenuchi, Maegeri

PLAVI POJAS – 4.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od prethodnog pojasa i pozanavanje svi tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

ZAGREVENJE: Poznavanje vežbi zagrevanja.

TACHI WAZA:

Chudantsuki jiyu waza
Shomenuchi hijikimeosae
Chudantsuki ushirokiriotoshi
Katatetori udegarami
Munetori menuchi ikyo
Ryotetori tenchinage
Katateroyotetori kokyunage
Katateroyotetori ushirkiriotoshi
Katatetori sumiotoshi
Maegeri iriminage

Na dalje kombinujeta sledeći napad sa svakom tehnikom!

KATATE RYOTE TORI

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage, Uchikaitensankyo, Uchikaitennage, Sotokaitennage, Hijikimeosae, Udegarami, Tenchinage, Kokyunage, Ushirokiriotoshi, Sumiotoshi

PLAVI POJAS – 3.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnikau programu za polaganje za prethodne pojaseve.

TACHIWAZA:

Yokomenuchi juyu waza
Ushiroryotetori juyu waza
Maegeri iriminage
Mawashigeri (po izboru tehnika)

Na dalje kombinujte sledeći napad sa svakom tehnikom!

USHIRO RYOTE TORI:

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage, Uchikaitensankyo, Uchikaitennage, Sotokaitennage, Hijikimeosae, Udegarami, Kokyonage, Sumiotoshi

YOKOMEN UCHI

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage, Uchikaitensankyo, Uchikaitennage, Sotokaitennage, Hijikimeosae, Udegarami, Tenchinage, Kokyunage, Ushirokiriotoshi, Sumiotoshi

SUWARI WAZA: Shomenuchi juyu waza

BRAON POJAS – 2.KYU

USLOV:Najmanje 6 meseci vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

TACHIWAZA:

Chudantsuki: Hijikimeosae
Chudantsuki: Sotokaitennage
Katatori Menuchi: Ikkyo (omote i ura)
Katatori Menuchi: Shihonage (omote i ura)
Katatori Menuchi: Kotegaeshi
Katatori Menuchi: Iriminage
Katatori Menuchi: Koshinage
Munetori: Ikkyo (omote i ura)
Munetori: Sankyo (omote i ura)
Munetori: Shihonage
Jodantsuki: Nikyo (omote i ura)
Jodantsuki: Sankyo (omote i ura)

USHIROWAZA:

Ryokatatori: Ikkyo (omote i ura)
Ryokatatori: Nikyo (omote i ura)
Ryokatatori: Sankyo (omote i ura)
Ryokatatori: Iriminage
Ryokatatori: Kotegaeshi
Ryotetori: Kotegaeshi
Ryotetori: Iriminage
Katatetori Kubishime: Ikkyo (omote i ura)
Eritori: Ikkyo (omote i ura)

SUWAROWAZA:

Shomenuchi: Yonkyo (omote i ura)
Shomenuchi: Sotokaitennage
Ryokatatori: Ikkyo (omote i ura)
Chudantsuki: Kotegaeshi
Jodantsuki: Ikkyo (omote i ura)



BRAON POJAS – 1.KYU

USLOV:Najmanje 6 meseci vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

TACHIWAZA:

Munetori Menuchi: Ikkyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Nikyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Sankyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Koshinage
Jodantsuki: Yonkyo (omote i ura)
Jodantsuki: Iriminage
Jodantsuki: Shihonage (omote i ura)
Jodantsuki: Sotokaitennage
Jodantsuki: Ushirokiritoshi
Jodantsuki: Koshinage
Yokomenuchi: Jiyuwaza
Chudantsuki: Jiyuwaza
Maegeri: Jiyuwaza

USHIROWAZA:

Kansetcu Jiyu Waza
Ryotetori: Yonkyo (omote i ura)
Ryotetori: Kokyunage
Ryotetori: Koshinage
Katatetori Kubishime: Sankyo
Katatetori Kubishime: Hijikimeosae
Eritori: Ikkyo (omote i ura)
Eritori: Sankyo (omote i ura)
Eritori: Koshinage

SUWARIWAZA:

Shomenuchi: Jiyuwaza
Ryokatatori: Sankyo (omote i ura)
Ryokatatori: Yonkyo (omote i ura)
Katatori Menuchi: Iriminage
Katatori Menuchi: Kotegaeshi
Katatori Manuchi: Kokyunage

HANMIHANTACHIWAZA:

Kansetcu Jiyu Waza
Katatetori: Ikkyo (omote i ura)
Katatetori: Shihonage (omote i ura)
Katatetori: Uchikaitennage
Ryotetori: Shihonage (omote i ura)

Aikido klub "SAMURAJ"
(Goran Šturanović)
Jurija Gagarina 193/53
11174 Novi Beograd

<http://www.aikidoklubsamuraj.org>
E-mail: dejansamuraj@gmail.com
Tel: (011) 172-076, 162-515