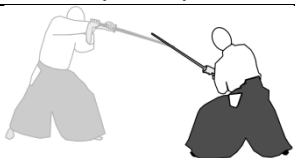
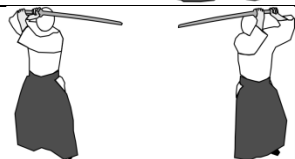
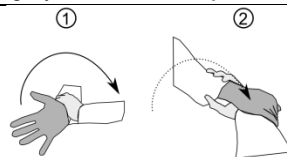


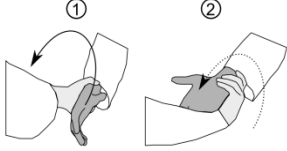
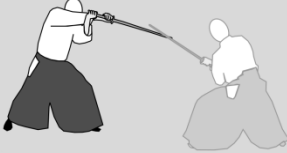
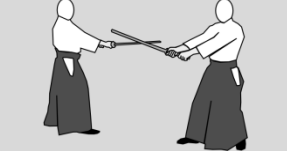
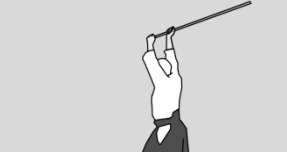


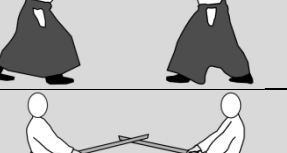
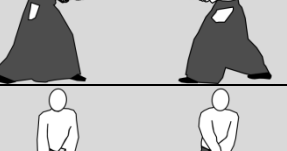
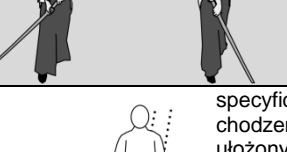
Program egzaminacyjny na 3^{cie} KYU

Warunki przed przystąpieniem do egzaminu:

- ✓ minimum 8 miesięcy praktyki dwa razy w tygodniu od ostatniego egzaminu (4^{tego} KYU)
- ✓ Znajomość technik oraz teorii wymaganych na egzamin 6^{tego}, 5^{tego} oraz 4^{tego} KYU
- ✓ Zgoda dyrektora technicznego dojo.

Dosłowne tłumaczenie niektórych japońskich słów umieszczono w cudzysłowie "...".

Etykieta w Dojo (kontynuacja)	<p><i>Etykieta/reguły postępowania z bronią:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zanim rozpoczniesz trening z bronią, okaż szacunek orężowi w kierunku kamiza (<i>jo</i>, <i>bokken</i>, <i>hojo</i>, <i>shinai</i>, <i>tanto</i>,...). Na zakończenie treningu, zanim odłożysz broń wykonaj taką samą czynność. • Podczas siedzenia w <i>seiza</i>, broń należy położyć po prawej stronie (wyjątki: <i>hojo bokken</i> oraz <i>shinai</i> należy położyć po lewej stronie), (krawędź ostrza skierowana do siebie) rękojeść nie dalej niż kolana. • Jeśli broń ma być umieszczona na boku <i>tatami</i>, przestrzegaj następujących zasad: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Żadna broń, za wyjątkiem broni Sensei'a, nie może leżeć po stronie <i>kamiza</i> ✓ W przypadku mieczy, noży i innych broni posiadających ostrza, gdy leżą na brzegu <i>tatami</i>, nie powinny być skierowane w stronę <i>kamiza</i>. Krawędź ostrza wskazuje zawsze na zewnętrzną stronę powierzchni treningowej. ✓ Z boku przed <i>kamizą</i>, zaczynając od środka <i>tatami</i>, broń jest skierowana w kierunku bocznym. ✓ Nigdy nie powinno się przechodzić nad bronią. Broń obchodzimy lub podnosimy, przechodzimy, następnie odkładamy z szacunkiem. 	
Pojęcia, które należy znać	<p>bakken</p> <p>no ken</p> <p>migi</p> <p>hidari</p> <p>uchidachi</p> <p>shidachi</p> <p>haru no tachi</p> <p>tai atari</p>	<p>"smuga miecza"</p> <p>"chowanie miecza do pochwy"</p> <p>"prawy"</p> <p>"lewy"</p> <p>rola "ojca" w <i>hojo kata</i></p> <p>rola "syna" w <i>hojo kata</i></p> <p>"miecz wiosny"</p> <p>"kontrola ciała"</p>
Suburis ("ćwiczenia") z bronią bokken oraz jo	<p>cięcie shomen uchi</p> <p>cięcie kiri oroshi</p> <p>cięcie yokomen uchi</p> <p>cięcie kessagiri</p> <p>zasłona ikkyo</p> <p>zasłona uke nagashi</p> <p>atak tsuki</p> <p>ruch makiotoshi</p>	<p>Pionowe cięcie do poziomu <i>chudan</i></p> <p>Pionowe cięcie do poziomu <i>gedan</i></p> <p>Skośne cięcie do poziomu <i>jodan</i></p> <p>Skośne cięcie skrzyżowane od <i>hasso</i> do <i>gedan</i></p> <p></p> <p>ruch podobny do <i>ikkyo omote</i></p> <p></p> <p>ochrona głowy, ostrze skierowane w kierunku partnera, <i>tai sabaki: tenshin</i></p> <p>dźgnięcie: <i>bokken</i> oraz <i>jo</i>, <i>chudan</i> oraz <i>jodan</i></p> <p></p> <p><i>shimohanen</i> (rysunek po lewej pokazuje uchwyt <i>katate tori gyaku hanmi</i>)</p>

			<i>kamihanen</i> (rysunek po lewej pokazuje uchwyt <i>katate tori gyaku hanmi</i>)
Kamae ("pozycje") z bronią bokken, jo, hojo	tenchinage		pozycja ostrza z przodu, dłonie powyżej końcówki ostrza
	genkei kokyu nage		pozycja ostrza z przodu, dłonie poniżej końcówki ostrza
	jodan no kamae		ustawienie broni nad głową
	waki gamae		pozycja yang, broń poziomo, skierowana do tyłu; <i>migi, hidari</i>
	hasso kamae		pozycja yin ; broń trzymana na poziomie ucha; <i>migi, hidari</i>
	chudan no kamae (albo seigan wskazująca „trzecie oko”)		pozycja broni z przodu wskazująca w kierunku gardła partnera
	naname lub gedan no kamae		pozycja broni ukośna skierowana w dół; <i>migi, hidari</i>
Specyficzny ruch w hojo	unpo		specyficzny sposób chodzenia ze stopami ułożonymi równolegle, zsynchronizowany z oddechem, wzrok skierowany do przodu, pozycja obniżona w kolanach, dłonie otwarte wokół centrum (<i>hara</i>)

Program techniczny

Ataki		Techniki	Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy	
SUWARIWAZA				
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	Dla <i>ura</i> : podstawa oraz wariant	
	2	Nikyo omote / ura	Dla <i>ura</i> : poprzez <i>hijikime osae</i>	
	3	Iriminage	aż do <i>osae</i>	
Katatetori gyakuhanmi	4	Shihonage	<i>hanmi hantachi</i> : 2 formy, 1. <i>tori</i> pozostaje <i>suwari waza</i> , 2. <i>tori</i> wstaje po przeprowadzonym ataku	
TACHIWAZA				
Shomenuchi kiawase	5	Iriminage	podstawa oraz wariant	
	6	Kotegaeshi		
	7	Sumiotoshi	podstawa (z użyciem <i>atemi</i>)	
	8	Aikigoshi	wejście poprzez kontratak <i>yokomen uchi</i>	
	9	Shihonage		
	10	Udekimenage		
	11	Uchikaitennage	wejście <i>irimi tenkan</i> , jak dla <i>sumiotoshi</i>	
12	Ikkyo ura	<i>kakarigeiko</i> (3 <i>uke</i>): <i>gyaku!</i>		
Katatetori aihanmi	13	Ikkyo omote / ura	<i>omote</i> : wejście z małym <i>tenkan tenshin</i>	
	14	Nikyo omote / ura	<i>ura</i> : <i>irimi tenkan</i>	
	15	Sankyo omote / ura	<i>omote</i> : wejście z małym <i>tenkan tenshin</i> <i>ura</i> : <i>irimi</i> wraz z cięciem <i>kiri oroshi</i>	
	16	Shihonage	<i>jodan kuzushi!</i> 1. bezpośrednio, 2. <i>tenkan tenshin</i> (<i>shimohanen</i> oraz <i>kamihanen</i>), 3. <i>irimi tenkan tenshin</i>	
	17	Uchikaitensankyo	<i>irimi tenkan sabaki</i>	
Katatetori gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	<i>tenkan sabaki</i> , oswobodzenie <i>chudan yang</i> → przechwycenie <i>sankyo</i>	
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	wejście <i>irimi tenkan sabaki</i>	
	20	Torifunekokyunage	wejście <i>irimi tenkan sabaki</i> , 2 formy	
Katate ryotetori	21	Genkeikokyunage	<i>tanren tenkan sabaki</i>	
	22	Kiriotoshi	<i>kigata</i> : 1. kontakt początkowy <i>chudan yin omote</i> , <i>irimi tenkan</i> 2. kontakt początkowy <i>chudan yang ura</i> , <i>tenkan</i>	
	23	Maeotoshi	<i>ushiro ashi tenkan</i> : 1. kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i> 2. kontakt początkowy <i>chudan yin ura</i> (<i>tai no henko</i>)	
	24	Hikiotoshi	<i>mae ashi tenkan</i> : 1. kontakt początkowy <i>chudan yang omote</i> 2. kontakt początkowy <i>chudan yang ura</i>	
	25	Kotegaeshi	<i>kigata</i> , <i>irimi tenkan</i> , kontakt początkowy <i>chudan yin omote</i>	
Ushiro ryotetori	26	Tenchinage	wejście <i>mae ashi tenshin</i> : zarówno na pierwszą jak i drugą dłoń (<i>tate ichi monji</i>)	
	27	Genkeikokyunage		
Katatori menuchi	28	Iriminage	<i>tenkan sabaki</i> : 1. <i>shimohanen kata no te</i> 2. <i>kamihanen uchi no te</i>	
	29	Ikkyo (omote)		
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	wejście <i>ushiro ashi</i> <i>irimi tenkan kirioroshi</i> <i>sankakutai</i>	podstawa oraz wariant
	31	Ikkyo		
	32	Ipponseoi		

Buki waza "praktyka z bronią"	kata¹	Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy
Kumi tachi		"praca z bokkenem"
1	Ichi no tachi "ojciec" & "syn"	1 ^{sza} bokken kata
2	Ni no tachi "ojciec" & "syn"	2 ^{ga} bokken kata
Kumi jo		"praca z jo"
3	1 ^{sza} kata Sensei'a Ikedy	omote kata
4	2 ^{ga} kata Sensei'a Ikedy	ura kata
5	3 ^{cia} kata Sensei'a Ikedy	hiki otoshi kata
6	4 ^{ta} kata Sensei'a Ikedy	mae otoshi kata
Hojo		Pochodzi z Kashima Shinden Jikishinkage-ryū
7	haru no tachi "ojciec" & "syn" ²	"miecz wiosny"

Wiedza teoretyczna: systematyka Aikido

Tabela 1: Kumi jo, 1^{sza} kata Sensei'a Ikedy (omote)

	Ruch w kata	tai / ashi sabaki	Nawiązuje do podstawowych technik z ataku kiawase	Nawiązuje do technik otoshi z ataku katate ryote tori	Pełna kata nawiązuje do
1	tsuki	mae ashi tenkan liniowo, kaiten	iriminage	hiki otoshi omote	<ul style="list-style-type: none"> o uchi kaiten nage z gyakuhanmi o iriminage z kiawase o kimussubi no te kokyū
2	uke nagashi	Irimi	ikkyo ura	-	
3	kiri oroshi	(ushiro ashi) tenkan	kotegaeshi	mae otoshi omote	
4	shomen uchi	Irimi	shiho nage	-	
5	Powrót do pozycji chudan	mae okuri ashi lub mae tsugi ashi	-	-	

Tabela 2: Kumi jo, 2^{ga} kata Sensei'a Ikedy (ura)

	Ruch w kata	tai / ashi sabaki	Nawiązuje do technik otoshi z ataku katate ryote tori	Pełna kata nawiązuje do
1	tsuki	(ushiro ashi) tenkan, mae okuri ashi	mae otoshi ura	<ul style="list-style-type: none"> o soto kaiten nage z gyakuhanmi
2	uke nagashi	irimi	-	
3	tsuki (jodan)	mae ashi tenkan, kaiten	hiki otoshi ura	
4	shomen uchi	irimi	-	
5	Powrót do pozycji chudan	mae okuri ashi lub mae tsugi ashi	-	

3^{cia} kata powstaje poprzez złożenie połowy 1^{szej} kata (ruchy 1-2) oraz drugiej połowy 2^{giej} kata (ruchy 3-4-5). 4^{ta} kata jest złożone z 2^{giej} kata (ruchy 1-2) oraz drugiej połowy 1^{szej} kata (ruchy 3-4-5).

Tabela 3: odpowiedniki

Element	Techniki otoshi	Podstawowe zasady
Woda	mae otoshi	ikkyo / sumiotoshi
Ziemia	hiki otoshi	nikyo / kotegaeshi
Powietrze	kiri otoshi	sankyo / iriminage
Ogień	kaiten otoshi	yonkyo / shihonage

¹ Dokładne szczegółowe opisy wymaganych na egzaminie kata, są opisane w książce "Aikido Sanshinkai: Buki Waza, the practice of weapons in Aikido". Książkę można uzyskać bezpośrednio z Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel lub zamówić przez Internet.

² To kata jest przedmiotem artykułu SSKL N°7, w którym jest omówione krok po kroku. Wspomniany artykuł może być pobrany bez opłat ze strony www.dojo-ne.ch w sekcji San Shin Kai Letter.