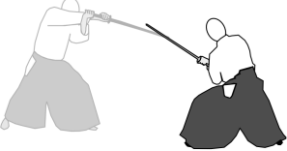
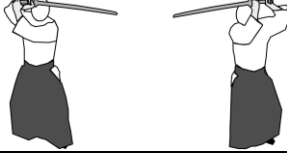
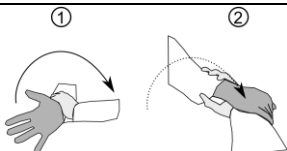
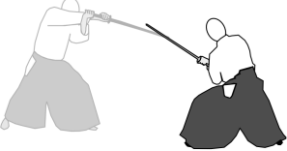
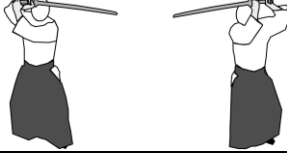
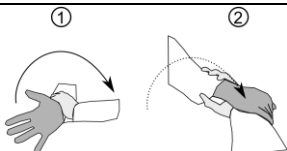
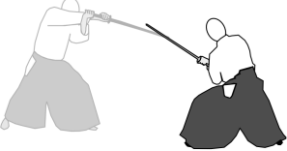
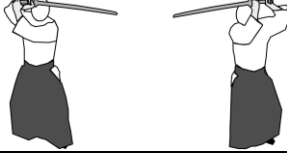
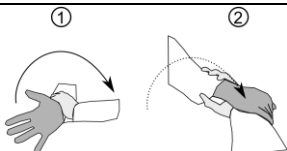


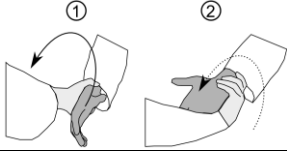
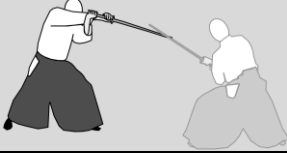
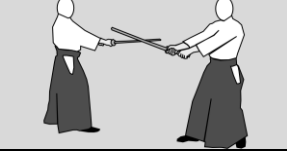
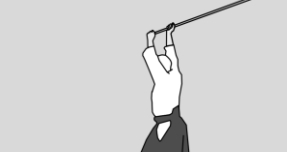
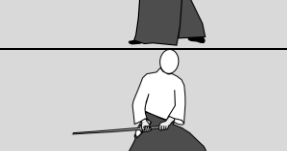
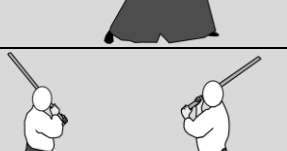
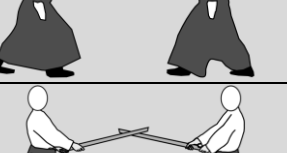
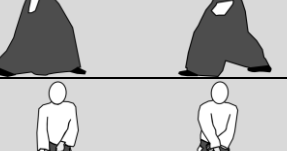
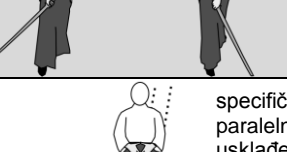
Program za polaganje - 3 KYU

Uslovi za izlazak na polaganje :

- ✓ Minimum 8 meseci vežbanja dva puta nedeljno od predhodnog polaganja (4 KYU)
- ✓ Tehničko i teoretsko znanje koje se zahteva za 6 KYU, 5 KYU i 4 KYU
- ✓ Saglasnost trenera-učitelja.

Prevod Japanskih reči je između navodnika "...".

Pravila ponašanja (nastavak)	<p><i>Pravila ponašanja sa oružjem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Naklon ka oružju (jo, bokken, hojo, shinaï, tanto,...) u pravcu kamize na početku vežbanja sa istim. Ponoviti istu proceduru na kraju vežbanja sa oružjem prilikom njegovog odlaganja. • Dok sedimo i u seizi, oružje treba da bude sa naše desne strane (izuzetak: Hojo bokken i shinaï treba da budu sa naše leve strane), (oštrica treba da bude okrenuta ka nama) drška oružja ne dalje od kolena. • Ako oružje ostavljamo sa strane, pored tatamija, moramo poštovati sledeća pravila: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ni jedno oružje, izuzev učiteljevog ne sme da bude na strani gde je kamiza. ✓ Kod mača, noža i ostalih oružja sa sečivom, kada su položena na ivicama tatamija oštrica ne sme biti usmerena ka kamizi, već ka spolja. ✓ Na ivici tatamija preko puta kamize, počevši od sredine tatamija, oštrica oružja je usmerena prema spolja. ✓ Aikidoka nikada ne sme da zakorači preko oružja, ili će ga zaobići ili će ga podići, nakloniti se, proći i zatim ga spustiti ponovo. 																	
Pojmovi koje treba razumeti / znati	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr><td>bakken</td><td>"izvlačenje mača"</td></tr> <tr><td>no ken</td><td>"stavljanje u korice"</td></tr> <tr><td>migi</td><td>"desno"</td></tr> <tr><td>hidari</td><td>"levo"</td></tr> <tr><td>uchidachi</td><td>uloga "oca" u hojo katama</td></tr> <tr><td>shidachi</td><td>uloga "sina" u hojo katama</td></tr> <tr><td>haru no tachi</td><td>"mač proleća"</td></tr> <tr><td>tai atari</td><td>"body check"</td></tr> </tbody> </table>	bakken	"izvlačenje mača"	no ken	"stavljanje u korice"	migi	"desno"	hidari	"levo"	uchidachi	uloga "oca" u hojo katama	shidachi	uloga "sina" u hojo katama	haru no tachi	"mač proleća"	tai atari	"body check"	
bakken	"izvlačenje mača"																	
no ken	"stavljanje u korice"																	
migi	"desno"																	
hidari	"levo"																	
uchidachi	uloga "oca" u hojo katama																	
shidachi	uloga "sina" u hojo katama																	
haru no tachi	"mač proleća"																	
tai atari	"body check"																	
Suburis ("vežba") sa bokken-om i jo-om	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr><td>shomen uchi sek</td><td>vertikalni sek do chudan nivoa</td></tr> <tr><td>kiri oroshi sek</td><td>vertikalni sek do gedan nivoa</td></tr> <tr><td>yokomen uchi sek</td><td>dijagonalni sek na nivou jodan</td></tr> <tr><td>kessagiri sek</td><td>dijagonalni sek od hasso do gedan pozicije</td></tr> <tr> <td>odbrana ikkyo</td> <td>  <p>sličan pokret kao ikkyo omote</p> </td> </tr> <tr> <td>odbrana uke nagashi</td> <td>  <p>odbrana glave, vrh oružja uperen ka partneru, kretanje: tenshin</p> </td> </tr> <tr> <td>napad tsuki</td> <td>ubosti: bokken i jo, chudan i jodan</td> </tr> <tr> <td>pokret makiotoshi</td> <td>  <p>shimohanen (crtež sa leve strane je zasnovan na hvatu katate tori gyaku hanmi)</p> </td> </tr> </tbody> </table>	shomen uchi sek	vertikalni sek do chudan nivoa	kiri oroshi sek	vertikalni sek do gedan nivoa	yokomen uchi sek	dijagonalni sek na nivou jodan	kessagiri sek	dijagonalni sek od hasso do gedan pozicije	odbrana ikkyo	 <p>sličan pokret kao ikkyo omote</p>	odbrana uke nagashi	 <p>odbrana glave, vrh oružja uperen ka partneru, kretanje: tenshin</p>	napad tsuki	ubosti: bokken i jo, chudan i jodan	pokret makiotoshi	 <p>shimohanen (crtež sa leve strane je zasnovan na hvatu katate tori gyaku hanmi)</p>	
shomen uchi sek	vertikalni sek do chudan nivoa																	
kiri oroshi sek	vertikalni sek do gedan nivoa																	
yokomen uchi sek	dijagonalni sek na nivou jodan																	
kessagiri sek	dijagonalni sek od hasso do gedan pozicije																	
odbrana ikkyo	 <p>sličan pokret kao ikkyo omote</p>																	
odbrana uke nagashi	 <p>odbrana glave, vrh oružja uperen ka partneru, kretanje: tenshin</p>																	
napad tsuki	ubosti: bokken i jo, chudan i jodan																	
pokret makiotoshi	 <p>shimohanen (crtež sa leve strane je zasnovan na hvatu katate tori gyaku hanmi)</p>																	

			kamihanen (crtež sa leve strane je zasnovan na hvatu katate tori gyaku hanmi)
Kamae ("pozicije") sa mačem, štapom i u hojo-u	tenchinage		vrh oružja okrenut ka napred, šake su iznad nivoa vrha oružja
	genkei kokyū nage		vrhovi oružja ispred, šake su niže od vrhova
	jodan no kamae		pozicija oružja iznad glave
	waki gamae		pozicija yang, oružje je horizontalno uperen u nazad; desno, levo
	hasso kamae		pozicija yin ; oružje držimo blizu slepoočnice; desno, levo
	chudan no kamae (ili seigan uperen ka trećem oku)		pozicija oružja je takva da je vrh uperen ka grlu partnera
	naname ili gedan no kamae		položaj oružja dijagonalno na dole; desno, levo
Specifično kretanje u hojo-u	unpo		specifično kretanje sa paralelnim stopalima i usklađeno sa disanjem, pogled pravo napred, kolena blago povijena, ruke otvorene i obuhvataju centar (hara)

Technical program

<i>Napadi</i>		<i>Tehnike</i>	<i>Teoretska objašnjenja tehnika</i>
SUWARIWAZA			“vežbanje na kolenima”
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote / Ura	Za ura: osnova i varijacija
	2	Nikyo Omote / Ura	Za ura: kroz hijikime osae
	3	Iriminage	do osae
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage	hanmi hantachi: 2 forme, 1. tori ostaje u suwari wazi, 2. tori ustaje posle napada
TACHIWAZA			“Vežbanje u stojećem stavu”
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage	osnova i varijacija
	6	Kotegaeshi	
	7	Sumiotoshi	
	8	Aikigoshi	osnova (sa udarcem)
	9	Shihonage	ulazak sa kontra napadom yokomen uchi
	10	Udekimenage	
	11	Uchikaitennage	ulaz irimi tenkan, kao za sumiotoshi
	12	Ikkyo Ura	kakarigeiko (3 Uke): gyaku!
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote / Ura	omote: ulaz sa malim tenkan tenshin-om ura: irimi tenkan
	14	Nikyo Omote / Ura	
	15	Sankyo Omote / Ura	omote: ulaz sa malim tenkan tenshin-om, ura: irimi sa sekem kiri oroshi
	16	Shihonage	jodan kuzushi ! 1. direktno, 2. tenkan tenshin (shimohanen i kamihanen), 3. irimi tenkan tenshin
	17	Uchikaitensankyo	irimi tenkan sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	tenkan sabaki, oslobadjanje chudan yang → hvat sankyo
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	ulaz irimi tenkan sabaki
	20	Torifunekokyunage	ulaz irimi tenkan sabaki, 2 forme
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage	tanren tenkan sabaki
	22	Kiritoshi	kigata: 1. ponudi ruku chudan yin omote, irimi tenkan 2. ponudi ruku chudan yang ura tenkan
	23	Maeotoshi	ushiro ashi tenkan: 1. ponudi ruku jodan yang omote 2. ponudi ruku chudan yin ura (tai no henko)
	24	Hikiotoshi	mae ashi tenkan: 1. ponudi ruku chudan yang omote 2. ponudi ruku chudan yang ura
	25	Kotegaeshi	kigata, irimi tenkan, ponudi ruku chudan yin omote
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage	ulaz mae ashi tenshin: na prvu i drugu ruku (tate ichi monji)
	27	Genkeikokyunage	
Katatori Menuchi	28	Iriminage	tenkan sabaki: 1. shimohanen kata no te 2. kamihanen uchi no te
	29	Ikkyo (Omote)	
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	ulaz ushiro ashi Irimi tenkan kirioroshi sankakutai
	31	Ikkyo	
	32	Ipponseoi	

Buki waza "Oružje"	kate ¹	Objašnjenja, teorijska dopuna
Kumi tachi		"rad sa mačem-bokkenom"
1	Ichi no tachi	"otac" i "sin"
2	Ni no tachi	
Kumi jo		"rad sa štapom-jo"
3	1 ^{er} kata de Maître Ikeda	kata omote
4	2 ^e kata de Maître Ikeda	kata ura
5	3 ^e kata de Maître Ikeda	kata hiki otoshi
6	4 ^e kata de Maître Ikeda	kata mae otoshi
Hojo		Iz Kashima Shinden Jikishinkage-ryū
7	haru no tachi	"otac" i "sin" ²

Teoretsko znanje: Aikido sistematizacija

Tabela 1: Kumi jo, kata-forma 1 Sensei Ikede (omote)

	Kretanje u kati	Tai / ashi sabaki	Na napad kiawase kretanje odgovara sledećim tehnikama	Na napad katate ryote tori kretanje odgovara sledećim tehnikama	Cela kata izgleda kao
1	tsuki	mae ashi tenkan linear, kaiten	iriminage	hiki otoshi omote	<ul style="list-style-type: none"> o uchi kaiten nage na gyakuhanmi o iriminage na 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	vraćanje u poziciju chudan	mae okuri ashi ili mae tsugi ashi	-	-	

Tabela 2: Kumi jo, kata-forma 2 Sensei Ikede (ura)

	Kretanje u kati	Tai / ashi sabaki	Na napad katate ryote tori kretanje odgovara sledećim tehnikama	Cela kata izgleda kao
1	tsuki	(ushiro ashi) tenkan, mae okuri ashi	mae otoshi ura	<ul style="list-style-type: none"> o soto kaiten nage na gyakuhanmi
2	uke nagashi	irimi	-	
3	tsuki (jodan)	mae ashi tenkan, kaiten	hiki otoshi ura	
4	shomen uchi	irimi	-	
5	vratiti se u chudan poziciju	mae okuri ashi ili mae tsugi ashi	-	

Kata-forma 3 je napravljena kao kombinacija prve i druge forme. Prvi deo forme 3 čine prva dva koraka iz forme 1, ostali koraci su iz forme 2. Kata-forma 4 je takođe napravljena kao kombinacija prve i druge forme, samo što forma 4 počinje kao druga (koraci 1-2) a završava kao forma 1 (koraci 3-4-5).

Tabela 3: Povezanost sa elementima

Element	'Otoshi'	Fundamentalni principi
Voda	mae otoshi	ikkyo / sumiotoshi
Zemlja	hiki otoshi	nikyo / kotegaeshi
Vazduh	kiri otoshi	sankyo / iriminage
Vatra	kaiten otoshi	yonkyo / shihonage

¹ Ove različite kate-forme koje su potrebne za ovaj ispit se nalaze u brošuri u kojoj su i detaljno prikazane i objašnjene. Ova brošura se može dobiti u dođou u *Neuchâtel – Espace Culturel*.

² Ova kata je tema u članku SSKL br°7 u kome je detaljno objašnjen svaki korak. Ovaj članak se može besplatno skinuti sa sajta www.dojo-ne.ch u sekciji San Shin Kai Letter.