

Program egzaminacyjny na 5^{te} KYU

Warunki przed przystąpieniem do egzaminu:

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

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

Etykieta w Dojo (kontynuacja)	<p><i>Utrzymanie Dojo w czystości: każdy z adeptów zobowiązany jest do spontanicznego udziału w utrzymaniu Dojo. Maty, toalety, szatnie oraz pozostałe pomieszczenia powinny być utrzymywane w czystości. Mimo że, sprzątanie po każdym treningu jest zadaniem przede wszystkim mniej zaawansowanych, każdy jest zobowiązany, by tego dopilnować. Nie należy traktować prac utrzymania czystości jako czynności niewdzięcznych, należy je postrzegać w myśl sentencji: "oczyścić dom to jak rozświetlić siebie".</i></p> <p><i>Gdzie usiąść na rozpoczęcie i zakończenie treningu: zazwyczaj mniej zaawansowani (stopniem) siadają po lewej, a najbardziej zaawansowani po prawej stronie szeregu (spoglądając w kierunku kamiza). Mimo, że reguły te obowiązują na początku i końcu treningu, nie powinniśmy zapominać, o okazywaniu szacunku innym przez cały czas trwania wspólnych ćwiczeń.</i></p>	
Pojęcia, które należy znać	Jodan	"poziom górny", od barków do głowy
	Chudan	"poziom centralny", strefa brzucha
	Gedan	"poziom dolny", strefa nóg
	Kamiza	"siedziba bogów", miejsce czci, tutaj umiejscowiony jest portret fundatora aikido lub kaligrafia, zwyczajowo składamy ukłon w kierunku kamiza
	Kiai	"połączenie Ki", "ekshalacja harmonii", termin używany w budo dla przenikliwych okrzyków połączonych z potężnym wydechem powietrza
	Atemi	"uderzenie w czuły punkt ciała"
	Jo	"drewniany kij"
	Bokken	"drewniany miecz"
	Tanto	"drewniany nóż"
	Osae	"unieruchomienie, przywozdzienie", najczęściej do ziemi
	Ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, kyu, jyu	"1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10"
Tai / Ashi Sabaki "poruszanie ciała / stóp"	Mae ashi irimi	przesunięcie w przód przedniej stopy
	Ushiro ashi irimi	przesunięcie w przód tylnej stopy
	Mae ashi tenshin	zejście z linii po skosie wykonane tylną stopą, dostawienie przedniej stopy do stopy tylnej tak, by powstała odwrócona litera „T”
	Ushiro ashi tenshin	zejście z linii po skosie wykonane przednią stopą, dostawienie tylnej stopy tak, by powstała odwrócona litera „T”
Hiki ashi	krok do tyłu (przeciwny niż ushiro ashi irimi)	
Ukemi "upadki & przetoczenia"	Yoko ukemi	przetaczanie ciała z jednego boku na drugi leżąc na plecach lub z pozycji stojącej upadek na bok ciała
	Yoko kaiten ukemi	"przewrót w bok"
	Mae ukemi	"przewrót w przód" zablokowany

Program techniczny

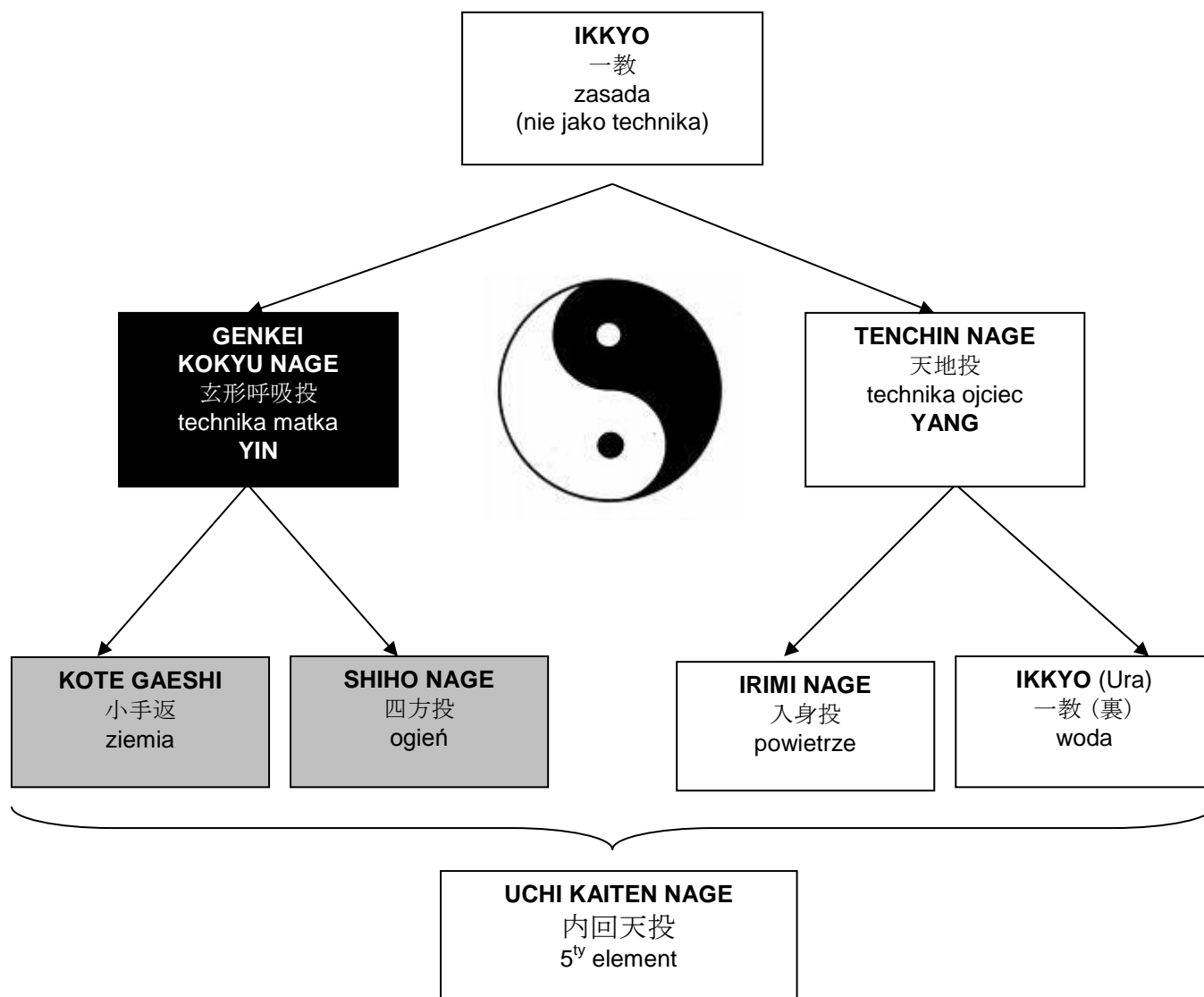
TACHI WASA		"pozycja stojąca"		
Ataki	Techniki	Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy		
Shomenuchi kiawase	1	Iriminage	wejście (<i>ushiro ashi</i>) <i>irimi tenkan</i>	1. teoria <i>iriminage</i> (podstawa) 2. teoria <i>kotegaeshi</i> (wariacja)
	2	Kotegaeshi		1. teoria <i>kotegaeshi</i> (podstawa) 2. teoria <i>iriminage</i> (wariacja)
	3	Ikkyo omote	ruch zygzakiem, wejście <i>mae ashi</i> <i>irimi</i>	podstawa, <i>ikkyo osae</i> do ziemi
	4	Ikkyo ura		podstawa, <i>ikkyo osae</i> do ziemi
	5	Sumiotoshi	wejście (<i>ushiro ashi</i>) <i>irimi tenkan</i>	podstawa
	6	Uchikaitennage		podstawa (<i>omote/ura</i>)
Katatetori aihanmi	7	Ikkyo omote		podstawa, wejście z małym <i>tenkan tenshin</i> , ruch zygzakiem. <i>Ikkyo osae</i> do ziemi
	8	Ikkyo ura	kontakt początkowy na poziomie: <i>jodan yang omote</i> ¹	podstawa, wejście (<i>ushiro ashi</i>) <i>irimi tenkan kaiten</i> . <i>Ikkyo osae</i> do ziemi
	9	Nikyo omote		podstawa, wejście z małym <i>tenkan tenshin</i> , przechwycenie kciukiem, kciuka, <i>nikyo omote osae</i> do ziemi
	10	Nikyo ura		podstawa, wejście (<i>ushiro ashi</i>) <i>irimi tenkan kaiten</i> . <i>Nikyo ura osae</i> do ziemi.
	11	Iriminage	kontakt początkowy na poziomie: <i>chudan yin omote</i>	1. teoria <i>iriminage</i> (podstawa) 2. teoria <i>kotegaeshi</i> (wariacja)
	12	Kotegaeshi		1. teoria <i>kotegaeshi</i> (podstawa) 2. teoria <i>iriminage</i> (wariacja)
Katatetori gyakuhanmi	13	Shihonage omote		1. forma bezpośrednia
	14	Shihonage ura	kontakt początkowy na poziomie: <i>chudan yang omote</i>	2. wejście <i>irimi tenkan tenshin</i>
	15	Tenchinage		forma bezpośrednia
	16	Genkeikokyunage		forma bezpośrednia (<i>tenshin</i>)
	17	Uchikaitennage	1. wejście bezpośrednie: kontakt początkowy <i>chudan yang omote</i> , <i>atemi</i> w kierunku twarzy (<i>omote/ura</i>) 2. wejście <i>tenkan tenshin</i> : kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i> , <i>atemi</i> w kierunku twarzy (<i>omote/ura</i>)	
	18	Sotokaitennage		
Ryotetori	19	Tenchinage		1. formy bezpośrednie (1 ^{sza} , 2 ^{ga})
	20	Genkeikokyunage		2. formy z wejściem <i>irimi tenkan</i> (3 ^{cia} , 4 ^{ta})
	21	Shihonage omote		1. forma bezpośrednia
	22	Shihonage ura		2. wejście <i>irimi tenkan</i>
Chudantsuki	23	Ikkyo (gokyo)	<i>Uchisabaki</i> : "ruch do wnętrza"	
	24	Kotegaeshi	<i>Sotosabaki</i> : "ruch na zewnątrz"	

¹ Patrz: kontakt z partnerem, definicja pozycji rąk – na ostatniej stronie wymagań egzaminacyjnych.

Wiedza teoretyczna

Połączenie czterech głównych technik z GENKEI KOKYU NAGE oraz TENCHIN NAGE

玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係



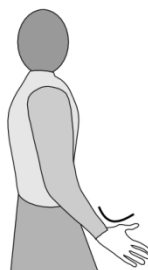
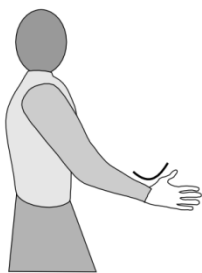
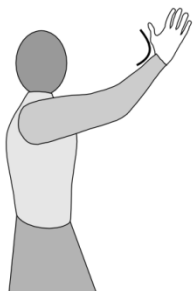
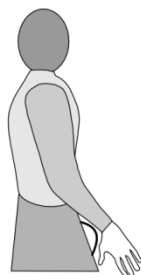
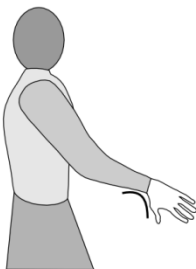
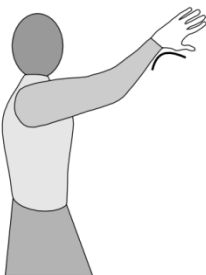
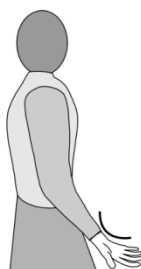
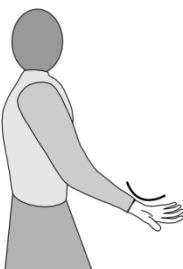
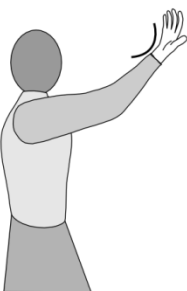
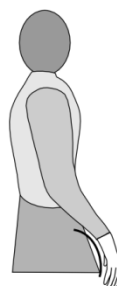
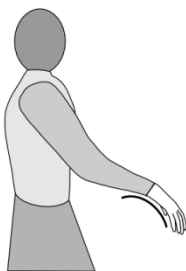
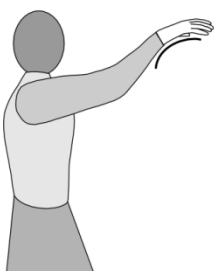
Z neutralnej zasady *ikkyo* wywodzą się dwie ekspresje ruchowe, yin oraz yang. Pierwsza jest zwana techniką „matką” – *genkei kokyu nage*, wyrażająca się żeńską ekspresją yin; druga, zwana techniką „ojcem” – *tenchin nage*, wyrażająca się męską ekspresją yang. Z technik głównych wywodzi się czworo potomków, dwie córki (techniki yin) oraz dwóch synów (techniki yang). Każda z technik wyraża jeden z elementów natury. Córki *kote gaeshi* oraz *shiho nage*; synowie *irimi nage* oraz *ikkyo*. Synteza wszystkich technik następuje w *uchi kaiten nage*. Technika ta zawiera wszystkie cztery elementy, jeden po drugim, w równoważnych częściach yin oraz yang.

Pozycje dłoni przy pierwszym kontakcie

jodan

chudan

gedan

**yang omote****yang ura****yin omote****yin ura***yang omote*

pozycja dłoni jak przy formie oddechowej *yo no te kokyū*. Pozycję dłoni *yang omote* stosujemy w technice *tenchinage*, oraz ćwiczeniu *ikkyō undo*.

yang ura

dłonie są odwrócone o 180° względem ich ułożenia w *yang omote*.

yin omote

pozycja dłoni jak przy formie oddechowej *in no te kokyū*. Pozycję dłoni *yin omote* stosujemy w technice *genkei kokyū nage*, w ćwiczeniu *tai no henko* następuje zamiana ułożenia *yin ura* w ułożenie *yin omote*.

yin ura

dłonie są odwrócone o 180° względem ich ułożenia w *yin omote*.