

Испитна програма за 5^{ти} КЈУ степен

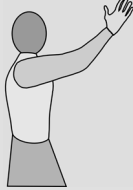


Услови за излегување на испит:

- ✓ Најмалку 6 месеци вежбање два пати неделно од последниот испит (6^{ти} КЈУ)
- ✓ Знаење за техниките и теоријата што се бара за испитот за 6^{ти} КЈУ
- ✓ Согласност од учителот

Буквалниот превод на некои од јапонските поими е ставен во наводници "...".

Правилно однесување (продолжение)	<p><i>Одржување на салата:</i> сите треба спонтано да учествуваат во одржувањето на салата и да ги чуваат душекот за вежбање, тоалетите, соблекувалните и сите други простории беспрекорно чисти. Бришењето после секој тренинг е главно работа на пониските степени, иако, сите можат да бришат и мораат да се осигураат дека оваа задача е исполнета. Чистењето не е неблагоприятна активност, треба да биде разбрана во светлото на следната изрека: « чистејќи ја својата куќа се прочистуваме и себеси ».</p> <p><i>Каде треба да се седи во линијата во сеиза:</i> Главно, пониските степени седат во левиот дел од линијата а понапредните во десниот (свртени кон камизата). Ова се почитува на почетокот и на крајот од тренингот, но не смее да се заборави дека најважна е меѓусебната почит.</p>	
Notions to understand / know	Jodan	„горно ниво“, пределот на главата
	Chudan	„средно ниво“, пределот кај соларниот плексус
	Gedan	„долно ниво“, пределот на гениталиите и нозете
	Kamiza	“каде што седат боговите”, сидот на почитта, се поклонуваме во оваа насока, сликата на основачот е закачена тука
	Kiaï	“соединување на Ки”, термин употребуван во Будото за острите извици со издишна струја
	Atemi	“удар во телото”
	Jo	“дрвен стап”
	Bokken	“дрвен меч”
	Tanto	“дрвен нож”
	Osae	“фиксација, контрола”, најчесто на подот
	Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Sichi, Hachi, Kyu, Jyu	“1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10”
Tai / Ashi Sabaki (“moving of the body / the legs”)	Mae Ashi Tenshin	Излегување од линијата на нападот со поместување во страна на ногата што е позади, и привлекување на ногата што е напред. (ист став)
	Ushiro Ashi Tenshin	Излегување од линијата на нападот со поместување во страна на ногата што е напред, и привлекување на ногата што била позади. (менување на став)
	Hiki Ashi	Чекор назад (спротивно на ushiro ashi irimi)
Ukemi (“rolls”)	Yoko Ukemi	“странично приземјување”, од стоечка позиција или лежејќи на грб и вртејќи се лево-десно
	Yoko Kaiten Ukemi	“странично приземјување со тркалање”
	Mae Ukemi	“приземјување нанапред”

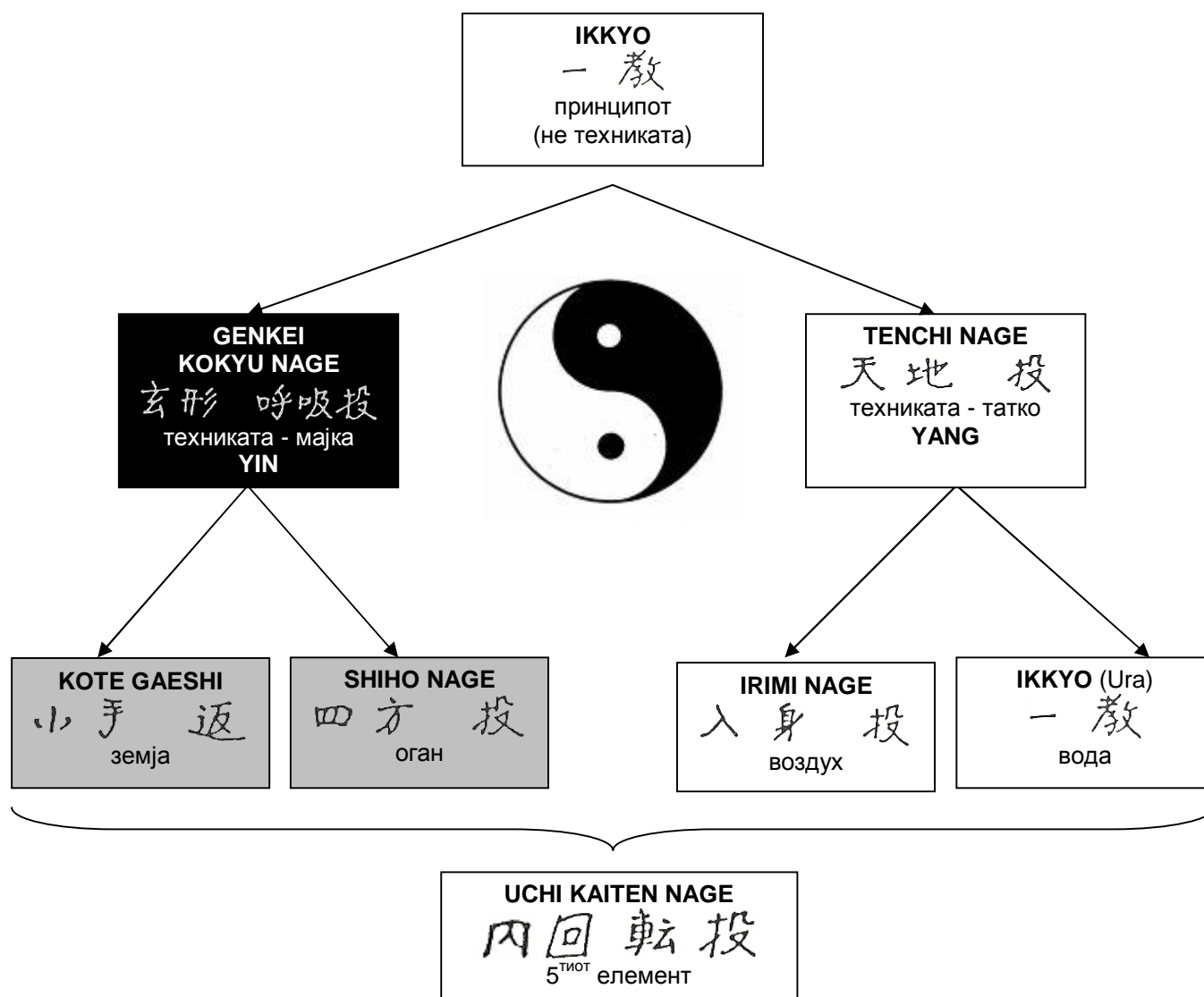
Програмата на техники

TACHI WASA		“вежби во стоечки став”		
Напади	Техники	Објасненија, теоретско дополнување		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	влез (ushiro ashi) irimi tenkan	1. теорија Iriminage (основно) 2. теорија Kotegaeshi (варијација)
	2	Kotegaeshi		1. теорија Kotegaeshi (основно) 2. теорија Iriminage (варијација)
	3	Ikkyo Omote	Цик-цак движење, влез со mae ashi irimi	основно, Ikkyo фиксација на подот
	4	Ikkyo Ura		основно, Ikkyo фиксација на подот
	5	Sumiotoshi	влез (ushiro ashi) irimi tenkan	основно
	6	Uchikaitennage		основно (Omote/Ura)
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote	Раката се нуди во jodan yang omote	основно, цик-цак движење, влез со мал tenkan tenshin. Ikkyo фиксација на подот
	8	Ikkyo Ura		основно, влез (ushiro ashi) irimi tenkan kaiten. Ikkyo фиксација на подот
	9	Nikyo Omote		основно, влез со мал tenkan tenshin, фат – палец врз палец, nikyo omote osae на подот.
	10	Nikyo Ura		основно, влез (ushiro ashi) irimi tenkan kaiten. Nikyo ura фиксација на подот.
	11	Iriminage	Раката се нуди во chudan yin omote	1. теорија Iriminage (основно) 2. теорија Kotegaeshi (варијација)
	12	Kotegaeshi		1. теорија Kotegaeshi (основно) 2. теорија Iriminage (варијација)
Katatetori Gyakuhanmi	13	Shihonage Omote	Раката се нуди во chudan yang omote	1. директна верзија 2. влез irimi tenkan tenshin
	14	Shihonage Ura		
	15	Tenchinage		Директна форма
	16	Genkeikokyunage		Директна форма (tenshin)
	17	Uchikaitennage	1. директен влез: Раката се нуди во chudan yang omote, atemi во лицето (Omote/Ura)	
	18	Sotokaitennage	2. влез tenkan tenshin: Раката се нуди во jodan yang omote, atemi во лицето (Omote/Ura)	
Ryotetori	19	Tenchinage		1. директни форми (1 ^{ba} , 2 ^{pa})
	20	Genkeikokyunage		2. форми со влез irimi tenkan (3 ^{ta} , 4 ^{ta})
	21	Shihonage Omote		1. директна форма
	22	Shihonage Ura		2. влез irimi tenkan
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)	Uchisabaki: “движење навнатре”	
	24	Kotegaeshi	Sotosabaki: “движење нанадвор”	

Теоретско знаење

Врска помеѓу четирите основни техники со GENKEI KOKYU NAGE и TENCHI NAGE

玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係



Два изрази се родени од неутралниот принцип IKKYO – YIN and YANG. Едниот се нарекува техника – мајка GENKEI KOKYU NAGE, женскиот израз YIN; а другиот, техника – татко TENCHI NAGE, машкиот израз YANG. Имаат четири „деца“, две „ќерки“ (YIN техники) и два „сина“ (YANG техники). Секоја од нив изразува по еден елемент од природата. Двете ќерки се KOTE GAESHI и SHIHO NAGE; двата сина се IRIMI NAGE и IKKYO. Целата фамилија може да се спои во UCHI KAITEN NAGE. Оваа техника ги изразува сите четири елементи едноподруго и ги содржи, подеднакво, YIN и YANG поставеностите.