

Program za polaganje - 5 KYU




Uslovi za izlazak na polaganje :

- ✓ Minimum 6 meseci vežbanja dva puta nedeljno od predhodnog polaganja (6th KYU)
- ✓ Znanje o tehnikama i teoretsko znanje koje se zahteva za 6 KYU
- ✓ Saglasnost trenera-učitelja

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

Pravila ponašanja (nastavak)	<p><i>Održavanje Dojo-a:</i> svi moraju spontano učestvovati u održavanju dojo-a, čišćenju tatamija, svlačionica i ostalih prostorija u dojo-u. Pospremanje posle treninga je uglavnom posao nižih pojaseva, ali u principu svi mogu učestvovati u tome. Održavanje dojo-a nije nezahvalan posao i on bi trebalo da bude shvaćen u sledećem kontekstu: « čišćenjem sopstvene kuće pročišćavamo sebe ».</p> <p><i>Pravilno sedenje u seizi na početku / kraju treninga:</i> Uglavnom, početnici (po rangu) sede na levoj strani a napredni na desnoj strani linije seize (okrenuti ka kamizi). Ova pravila moraju da se poštuju na početku i na kraju treninga, ali nikad ne treba zaboraviti da je međusobno poštovanje najvažnije.</p>	
Pojmове koje treba razumeti / znati	Jodan	“gornji nivo”, od ramena do glave
	Chudan	“srednji nivo”, zona stomaka
	Gedan	“niži nivo”, zona nogu
	Kamiza	“mesto bogova”, zid časti, na početku i kraju treninga vrši se naklon-zahvalnost ka kamizi, gde se nalazi i slika osnivača
	Kiaī	“unija Ki-a”, termin koji se koristi u budo-u, prodoran zvuk sa snažnim izdahom
	Atemi	“udarac u telo”
	Jo	“drveni štap”
	Bokken	“drveni mač”
	Tanto	“drveni nož”
	Osae	“imobilizacija, kontrola”, najčešće na podu
	Ichi, Ni, San, Shi, Go, Roku, Sichi, Hachi, Kyu, Jyu	“1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10”
Tai / Ashi Sabaki (“kretanje tela / nogu”)	Mae Ashi Tenshin	skloniti se sa linije napada zadnjom nogom dijagonalno unazad a potom privući prednju nogu
	Ushiro Ashi Tenshin	skloniti se sa linije napada prednjom nogom dijagonalno unazad ,a potom privući zadnju nogu
	Hiki Ashi	korak nazad (suprotno od ushiro ashi irimi)
Ukemi (“padovi”)	Yoko Ukemi	“bočno padanje”, iz stojećeg ili ležećeg stava padati / okretati se bočno (sa jedne na drugu stranu)
	Yoko Kaiten Ukemi	“bočni pad”
	Mae Ukemi	“tvrđi pad unapred”

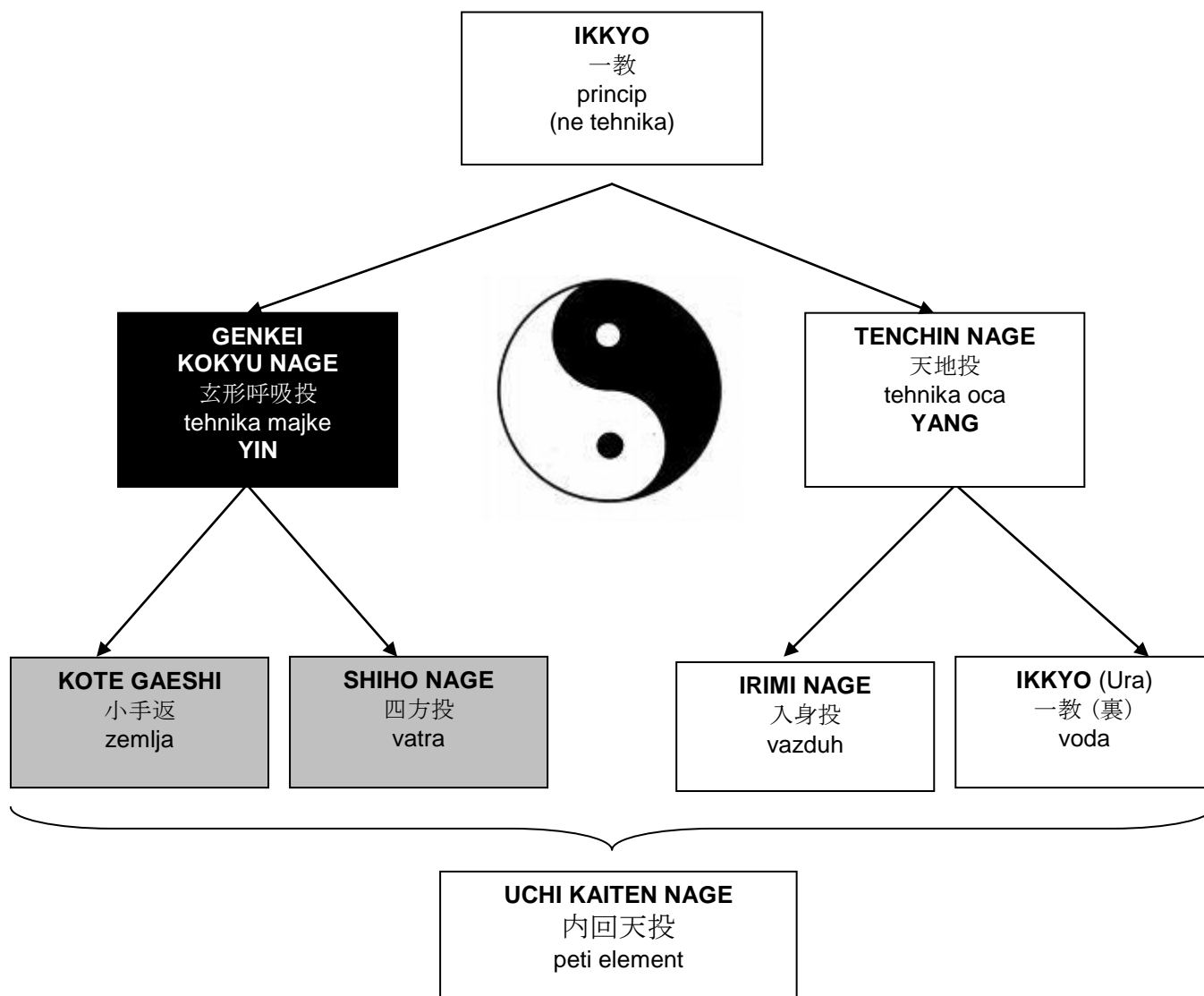
Program tehnika

TACHI WASA		"Vežbanje u stojećem stavu"		
Napadi	Tehnike	Teoretska objašnjenja tehnika		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	ulaz (ushiro ashi) irimi tenkan	1. teorija Iriminage (osnova) 2. teorija Kotegaeshi (varijacija)
	2	Kotegaeshi		1. teorija Kotegaeshi (osnova) 2. teorija Iriminage (varijacija)
	3	Ikkyo Omote	ulaz mae ashi irimi Kretati se cik-cak,	osnova, Ikkyo poluga / kontrola na zemlji
	4	Ikkyo Ura		osnova, Ikkyo imobilizacija na podu
	5	Sumiotoshi	ulaz (ushiro ashi) irimi tenkan	osnova
	6	Uchikaitennage		osnova (Omote/Ura)
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote	Ponudi ruku jodan yang omote	osnova, ulaz mali tenkan tenshin zatim kretati se cik-cak. Ikkyo imobilizacija na podu.
	8	Ikkyo Ura		osnova, ulaz (ushiro ashi) irimi tenkan kaiten. Ikkyo imobilizacija na podu.
	9	Nikyo Omote		osnova, ulaz mali tenkan tenshin, uhvatiti palcem za palac, nikyo omote imobilizacija na podu.
	10	Nikyo Ura		osnova, ulaz (ushiro ashi) irimi tenkan kaiten. Nikyo ura imobilizacija na podu.
	11	Iriminage	Ponudi ruku chudan yin omote	1. teorija Iriminage (osnova) 2. teorija Kotegaeshi (varijacija)
	12	Kotegaeshi		1. teorija Kotegaeshi (osnova) 2. teorija Iriminage (varijacija)
13	Shihonage Omote	Ponudi ruku yang omote		1. direktna verzija 2. ulaz irimi tenkan tenshin
Katatetori Gyakuhanmi	14	Shihonage Ura		
	15	Tenchinage		direktna forma
	16	Genkeikokyunage		direktna forma (tenshin)
	17	Uchikaitennage		1. direktan ulaz: ponudi ruku chudan yang omote, napad u lice (Omote/Ura)
	18	Sotokaitennage	2. ulaz tenkan tenshin: ponudi ruku jodan yang omote napad u lice (Omote/Ura)	
Ryotetori	19	Tenchinage	1. direktne forme (1,2)	
	20	Genkeikokyunage	2. forme sa irimi tenkan-om (3,4)	
	21	Shihonage Omote	1. direktna forma	
	22	Shihonage Ura	2. ulaz irimi tenkan	
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)	Uchisabaki: "ulazak sa unutrašnje strane"	
	24	Kotegaeshi	Sotosabaki: "ulazak sa spoljašnje strane"	

Teoretsko znanje

Povezanost četiri osnovne tehnike sa GENKEI KOKYU NAGE-om i TENCHIN NAGE-om

玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係



Dva izraza/ekspresije YIN i YANG su rođena iz neutralnog principa IKKYO. Jedna je nazvana tehnika majke GENKEI KOKYU NAGE, ženska ekspresija, YIN, a druga, tehnika oca TENCHIN NAGE, muška ekspresija, YANG. Iz toga je proizašlo četvero dece, dve ćerke (tehnike YIN) i dva sina (tehnike YANG). Svaka od njih predstavlja jedan od četiri elementa prirode. Dve ćerke su KOTE GAESHI i SHIHO NAGE; dva sina su IRIMI NAGE i IKKYO. Cela familija se može objediniti u UCHI KAITEN NAGE. Ova tehnika izražava redom sva četiri elementa, i podjednako sadrži Yin i Yang energiju.