



POLSKA GRUPA AIKIDO

Wymagania egzaminacyjne

Polskiej Grupy Aikido

DZIECI

Dyplom Akademii Aikido – Minimum 20 godzin i 6 miesięcy treningu) – WIEK 5 LAT

Seiza	japoński sposób siedzenia
Hidari Hanmi	pozycja lewa
Migi Hanmi	pozycja prawa
Koho Tento Undo	z pozycji siedzącej i klęczącej
Mae Ukemi	z pozycji siedzącej
Ushiro Ukemi	z pozycji siedzącej

14 kyu – Minimum 20 dni treningowych od rozpoczęcia zajęć

Seiza	japoński sposób siedzenia
Hidari Hanmi	pozycja lewa
Migi Hanmi	pozycja prawa
Koho Tento Undo	Z pozycji siedzącej i klęczącej
Mae Ukemi	z pozycji siedzącej
Ushiro Ukemi	z pozycji siedzącej
Chudan Tsuki	prawa, lewa
1. Ai Hanmi katate dori kiri otoshi	
2. Ai Hanmi katate dori ikkyo omote	
3. Suwari waza Ryote dori kokyu ho	

13 kyu – Minimum 20 dni treningowych od ostatniego egzaminu

Koho Tento Undo	z pozycji stojącej
Mae Ukemi	z pozycji klęczącej
Ushiro Ukemi	z pozycji klęczącej
Shomen uchi	prawa, lewa
4. Ai Hanmi katate dori ikkyo ura	
5. Ai Hanmi katate dori kokyu nage	z prowadzeniem
6. Ryo katadori kokyu nage	

12 kyu – Minimum 25 dni treningowych od ostatniego egzaminu

Mae Ukemi	z pozycji stojącej
Ushiro Ukemi	z pozycji stojącej
Tenkan Undo	prawa, lewa
7. Shomen uchi ikkyo	omote/ura
8. Chudan tsuki kiri otoshi	
9. Katate dori uchi kaiten nage omote	

11 kyu – Minimum 25 dni treningowych od ostatniego egzaminu

Yokomenuchi	prawa, lewa
10. Katate dori uchi kaiten nage ura	
11. Katate dori irimi nage	
12. Shomen uchi kokyu nage	z prowadzeniem
13. Shomen uchi irimi nage	

10 kyu – Wiek: minimum 8 lat, minimum 25 dni treningowych od ostatniego egzaminu lub rozpoczęcia zajęć Wszystkie wymagania od 14 kyu +

Irimi Tenkan Undo	prawa, lewa
14. Ai Hanmi katate dori kokyu nage	z kontrolą głowy
15. Ai Hanmi katate dori kotegaeshi	omote
16. Katate dori sumi otoshi	

9 kyu – Minimum 25 dni treningowych od ostatniego egzaminu

17. Ai Hanmi katate dori ude kime nage	omote/ura
18. Katate dori kokyu nage	2 wersje
19. Shomen uchi soto kaiten nage	omote /ura
20. Suwari waza: Ai Hanmi katate dori ikkyo	omote /ura

8 kyu – Minimum 25 dni treningowych od ostatniego egzaminu

Yoko Ukemi	prawa/lewa
Maegeri	
21. Ai Hanmi katate dori shiho nage	z kontrolą głowy omote/ura
22. Kata dori ikkyo	omote/ura
23. Ushiro dori kokyu nage	
24. Shomen uchi uchi kaiten nage	omote/ura
25. Suwari waza: Ryo Kata dori ikkyo	omote/ura

7 kyu – Minimum 30 dni treningowych od ostatniego egzaminu

Tobi Ukemi	prawa/lewa
26. Maegeri kiri otoshi	
27. Katate dori ikkyo	omote/ura
28. Katate dori ude kime nage	omote/ura
29. Katate dori kote gaeshi	ura
30. Ushiro Ryote dori ikkyo	omote/ura
31. Ushiro Ryokata dori kokyu nage	
32. Chudan tsuki soto kaiten nage	omote/ura
33. Suwari waza: Shomen uchi ikkyo	omote/ura
34. Hanmi Hanndachi Waza: Katate dori uchi kaiten nage	omote/ura

6 kyu – Minimum 30 dni treningowych od ostatniego egzaminu

35. Ai Hanmi katate dori nikyo	omote/ura
36. Maegeri kokyu nage	
37. Katate dori sokumen Irimi nage	
38. Katate dori aiki otoshi	
39. Chudan tsuki kote gaeshi	
40. Katate Ryote dori ikkyo	omote/ura
41. Ushiro Ryokata dori sokumen irimi nage	
42. Suwari waza: Katate dori irimi nage	
43. Hanmi Hanndachi Waza: Katate dori soto kaiten nage	omote/ura

5 kyu – Minimum 30 dni treningowych od ostatniego egzaminu

44. Shomen uchi nikyo	omote/ura
45. Shomen uchi kote gaeshi	
46. Katate dori nikyo	omote/ura
47. Katate dori sankyo	omote/ura
48. Katate dori yonkyo	omote/ura
49. Kata dori nikyo	omote/ura
50. Kata dori sankyo	omote/ura
51. Kata dori yonkyo	omote/ura
52. Suwari waza: Shomen uchi nikyo	omote/ura
53. Suwari waza: Shomen uchi sankyo	omote/ura
54. Suwari waza: Shomen uchi yonkyo	omote/ura
55. Hanmi Handachi Waza: Katate dori nikyo	omote/ura
56. Hanmi Handachi Waza: Katate dori shiho nage	omote/ura
57. Kamae z Bokken	
58. Ken suburi (1-3)	

**OD 4 KYU ZGODNIE Z WYMAGANIAMI
DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**