



## HAS -EIDOKAN DOJO-

### AIKIDO KLUB "BONACA"



SLUŽBENI PROGRAM za STJECANJE ZVANJA U AIKIDO-u.

#### UVOD:

Ovaj program je službeno odobren od *World Aikido Headquarters*-a, i *Hrvatskog Aikido Saveza*. Komisija za ispitivanje se sastoji od instruktora sa zvanjima od prvog stupnja majstorskog zvanja i više. Predsjednik komisije ovog programa je *dojo-cho Robert Malić 4.DAN AIKIKAI*.

**KYU** (domajstorsko zvanje) stupnjeva ima 7(sedam), a gradacija ide od sedmog pa do prvog kyu-a. Naredno zvanje je prvo majstorsko, označava se sa **DAN**.

Stupnjevanje majstorskih zvanja ide od prvog pa do osmog **DAN**-a. Do petog **DAN**-a se polaže tehnički dio poznavanja aikido-a, dok se viša zvanja dodjeljuju od poglavara (**DOSHU**-a) aikidoa *Moritara Ueshibe*.

#### MINIMUM ZAHTJEVA ZA POLAGANJE DOMAJSTORSKIH ZVANJA \*KYU\* RANGA

7 KYU	Bijeli pojas	Minimum 2 mjeseca i najmanje 20 sati treninga
<p><b><u>Ki-testovi i vježbe</u></b>  <b>Seiza</b>-japanski način sjedenja sa stopalima ispod  <b>Shizentai</b>-prirodni stav (za širinu ramena)  <b>Orenaita</b>-“nesavitljiva ruka”,testirana u hanmi stavu (jedna noga naprijed)  <b>Koho Tento Undo</b>-relaksacija leđa sa vraćanjem u sjedeći, klečeći i stojeći stav  <b>Ushiro Ukemi</b> (obični)-kotrljanje unazad preko ramena, iz klečeće i stojeće pozicije  <b>Mae Ukemi</b> (obični)-kotrljanje naprijed preko ramena, iz klečeće i stojeće pozicije  <b>Kokyudosa</b>-partneri u seizi ,vježba za razvijanje “snage disanja”</p>		<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Katate kosa tori Kotegaeshi</b> -dijagonalni hvat zgloba/poluga izvrtanja prema vani ;i poluga na podu  <b>Kata tori Ikkyo</b>-hvat ovratnika/”Prva poluga”; i poluga na podu  <b>Katate kosa tori Kokyunage</b>- dijagonalni hvat zgloba/ “bacanje s osjećajem timinga”;kontrola partnerove glave</p>
6 KYU	Bijeli pojas (1 žuta oznaka)	Minimum 6 mjeseci i najmanje 30 sati (poslije 7 kyu-a)
<p><b><u>Ki-testovi i vježbe</u></b>  <b>Ushiro Ukemi</b> (s amortizacijom)-kotrljanje unazad preko ramena s udarcem ;te vraćanje u stojeću poziciju  <b>Mae Ukemi</b>(s amortizacijom)-kotrljanje naprijed preko ramena s udarcem; te vraćanjem u stojeću poziciju  <b>Suburi</b> –Shomenuchi,Yokomenuchi i Munetsuki (bazični napadi praznom rukom)  <b>Funagoki Undo</b>-“Vježba veslanja”;izvlačenje tijelom  <b>Shomenuchi Ikkyo Undo</b>-dizanje i spuštanje ruka, kao rezanje sa sabljom  <b>Renzoku Kokyudosa</b>-naizmjenična kokyudosa praktcirana bez stanke</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>		<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Shomenuchi Kokyunage</b>-napad odozgo na glavu/”timing bacanje”,kontrola partnerove glave  <b>Katate tori Shihonage</b>-hvat na istoj strani/”tehnika četiri smjera”  <b>Shomenuchi Iriminage</b>-napad odozgo na glavu/”bacanje ulaskom”;vođenje partnera  <b>Kata tori Nikyo</b>-hvat ovratnika/”Druga poluga”i poluga na podu</p>

<p>5 KYU      Bijeli pojas (2 žute oznake)</p> <p><b><i>Ki testovi i vježbe</i></b>  <b>Hanmi no kamae</b>-“stav sa pola tijela”  <b>Banzai no kamae</b>-stav jahaći, ruke iznad glave, savijen malo prema nazad  <b>Zengo Undo</b>-Spuštanje i dizanje ruka sa okretom u mjestu za 180 stupnjeva  <b>Happo Undo</b>-vježba kao maloprije ,sa rezanjem u 8 smjerova  <b>Tekubidosa Undo</b>-križanje dlanova ispred glave i ispred lica  <b>Kamae sa Bokken</b>-om- Prikaz 5 osnovnih stavova  <b>Bokken i Jo suburi</b>-prikaz osnovnih udaraca sa sabljom i štapom</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p>Minimum 6 mjeseci i 30 sati (poslije 6 kyu-a)</p> <p><b><i>Tehnike</i></b>  <b>Shomenuchi Kotegaeshi</b>-udarac na glavu /izvrtnje zgloba prema vani, sa polugom na podu  <b>Shomenuchi Ikkyo</b>-udarac na glavu/”Prva poluga”, i poluga na podu  <b>Katate tori Sankyo</b>-hvat na istoj strani/”Treća poluga”;završetak sa bacanjem i kontrolom  <b>Yokomenuchi Sokumen Iriminage</b>-bočni udarac u glavu/ ekstenzija protivnikove glave; bacanje kao Sayu Undo  <b>Munetsuki Kotegaeshi</b>-udarac u grudi/”izvrtnje zgloba vani”i poluga na podu  <b>Katatori Kaitennage</b>-hvat na istoj strani/”bacanje bokom”; tenkan varijanta</p>
<p>4 KYU      Bijeli pojas (1 plava oznaka)</p> <p><b><i>Ki testovi i vježbe</i></b>  <b>Ushirosori</b>-savijanje unazad u Hanmi stavu  <b>Maekagami</b>-sagnut prema naprijed u hanmi stavu  <b>Sayu undo</b>- ekstenzija ruka na lijevo i na desno te spuštanje bokova  <b>Sayu choyaku undo</b>- vježba kao maloprije; sa kretanjem na lijevo i na desno  <b>Udefuri Undo</b>-vježba koordinacije ruka i bokova  <b>Udefuri Choyaku undo</b>-vježba kao maloprije; sa irimi tenkanom  <b>Ushirotori Undo</b>-“vježba ,od obuhvata”  <b>Ushirotekubi tori undo</b>-oslobađanje hvata od straga saginjanjem i istežanjem protivnika u pad  <b>Shikko</b>-hodanje i okretanje na jednom koljenu  <b>Taisabaki Toshu</b>-“izmicanja i akumulacija napada u prvom kontaktu”protiv hvatova i napada</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p>Minimum 6 mjeseci i 30 sati ( poslije 5 kyu-a)</p> <p><b><i>Tehnike</i></b>  <b>Yokomenuchi Shihonage</b>-bočni udarac u glavu/”bacanje četiri smjera”  <b>Ushirotekubi tori Kokyunage</b>-hvat zglobova straga/“bacanje projekcijom”; istežanjem i bacanjem naprijed  <b>Ushirotekubi tori Kotegaeshi</b>-hvat zglobova straga/“izvrtnje prema vani”,sa polugom na podu  <b>Kata tori Yonkyo</b>-hvat ovratnika/”četvrta poluga”  <b>Ryotetori Tenchinage</b>-hvat oba zgloba/”bacanje Nebo-Zemlja”  <b>Ryote tori Kokyunage</b>- hvat oba zgloba/ projekcija u smjeru napada-varijanta</p>
<p>3 KYU      Bijeli pojas (2 plave oznake)</p> <p><b><i>Ki testovi i vježbe</i></b>  <b>Yoko Ukemi</b>-“leteći bočni pad”, amortizacija rukom  <b>Tenkan Undo</b>-okret u mjestu i sa iskorakom ,“otvaranje vrata”</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p>Minimum 6 mjeseci i 60 sati ( poslije 4 kyu-a)</p> <p><b><i>Tehnike</i></b>  <b>Ushirohiji tori Kotegaeshi</b>-hvat za laktove od straga/”izvrtnje zgloba”  <b>Munetsuki Kokyunage</b>-udarac u grudi/projekcija izvlačenja ruke  <b>Kata tori Gokyo</b>-hvat za ovratnik/”Peta poluga” i poluga na podu  <b>Ushiro tori Kokyunage</b>-obuhvat straga/ zbaciv -anje s leđa  <b>Ryote tori Kaitennage</b>-hvat na oba zgloba/ rotirajuće bacanje  <b>Katateriyotetori Nikyo</b>- hvat zgloba sa dvije ruke/”Druga poluga” i poluga na podu  <b>Suwariwaza</b> (tehnike u seizi; na koljenima)  <b>Shomenuchi Kokyunage</b>  <b>Shomenuchi Ikkyo</b>  <b>Kata tori Nikyo</b>  <b>Bokken kata I</b>- Prva forma;13 pokreta (“Happo Giri;rezanje u 8 smjerova)  <b>Jiyu Waza</b>-“Slobodne tehnike”;obrana od bilo kojeg hvata</p>

<p>2 KYU</p> <p>Bijeli pojas (1 smeđa oznaka)</p> <p><b><u>Ki testovi i vježbe</u></b>  <b>Agura no Shisei</b>-sjedjenje sa prekrštenim nogama  <b>Kata Ashiage</b>-podignuta prednja noga, ruka ispružena ispred  <b>Agaranai Karada</b>-tijelo bez mogućnosti dizanja  <b>Teorija:</b> verbalna pitanja,  <i>Četiri osnovna principa u Aikidou.</i>  <i>Što je aikido?</i>  <b>Meisoho</b>-prikaz i pitanja o treningu meditacije  <b>Kokyuhō</b>- prikaz i pitanja o treningu “disanja”</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p>Minimum 6 mjeseci i 60 sati (poslije 3 Kyu-a)</p> <p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Ryokata tori Kokyunage</b>-hvata ramena sprijeda /”timing bacanje”  <b>Ushirokatatori Kokyunage</b>-Hvata oba ramena straga/”timing bacanje”, sa naklonom  <b>Katateriyote tori Kokyunage</b>-hvata zglobova sa obje ruke/”timing bacanje; kontrola glave  <b>Ryokata tori Kotegaeshi</b>-hvata oba ramena/izvrtnje zgloba (u pod)  <b>Kata tori Menuchi Iriminage</b>-hvata ramena jednom, a drugom Shomenuchi ili Yokomenuchi u glavu/”bacanje iskorakom”  <b>Hanmi Hantachi Waza</b>(nage u seizi, uke u tachi wazi)  <b>Katate tori Shihonage</b>  <b>Katate tori Sankyo</b>  <b>Munetsuki Kotegaeshi</b>  <b>Ryote tori Koshinage</b>-hvata oba zglobova/”bacanje preko bokova”  <b>Maegeri Kokyunage</b>-direktni udarac nogom/”timing bacanje”  <b>Jiyu Waza</b>–“Slobodne tehnike”; obrana od bilo kojeg napada  <b>Jo Kata I</b>-Prva forma sa štapom; 22 pokreta</p>
<p>1 KYU</p> <p>Bijeli pojas (2 smeđe oznake)</p> <p><b><u>Ki testovi i vježbe</u></b>  <b>Tai Sabaki sa Bokkenom</b>-pariranje sa sabljom (drvenom) od Shomenuchi, Yokomenuchi, gyaku Yokomenuchi, Munetsuki sa prednjom i sa stražnjom nogom</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p>Minimum 1 godina i 60 sati (poslije 2 Kyu-a)</p> <p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Ushirotekubi tori Jujinage</b>-hvata oba zglobova od straga/provlačenje i vezivanje partnerovih ruku u regiji laktova i bacanje  <b>Yokomenuchi Sudori</b>-bočni udarac u glavu/ bacanje “nestajanjem” na stranu zadnje noge  <b>Katateriyote tori Kotegaeshi</b>-hvata jedne ruke sa dvije ruke/”izvrtnje zgloba “donje ruke i poluga na podu  <b>Munetsuki Sumiotoshi</b>-Udarac u grudi/”bacanje u kut”  <b>Kata tori Ganmenuchi Ikkyo</b>-hvata ovratnika sa direktnim udarcem u grudi/”Prva poluga “ i kontrola  <b>Tantodori</b>-obrana od bilo kojeg napada nožem ;najmanje tri tehnike protiv Shomenuchi, Yokomenuchi i Munetsuki napada  <b>Bokken Kata II</b>-druga forma sablje (drvene); 13 pokreta  <b>Randori</b>-napad više napadača (3); bilo koji napad</p>

**Napomene:**

1. Ovo su minimalni zahtjevi i ovo nije opsežna lista svih varijanti tehnika koje morate poznavati
2. Mnoge tehnike imaju omote (naprijed) i ura (iza) varijantu.
3. Mnoge tehnike imaju primjenu u statički i dinamički
4. Dopušteno je pored poznavanja osnovnog okvira tehnike, prikazati svoj naglasak i u tome ste podržani ; aikido svako razvija i doraduje u skladu svojih pogleda, u okvirima koje dozvoljava komisija i Sensei (učitelj)
5. Znanje se postiže kumulativno i program od 7 kyu-a je jedna cjelina i morate biti spremni pokazati tehnike za položene, prošle rangove.
6. Prije polaganja moraju biti riješene sve obaveze člana prema klubu
7. Niti jedna molba za polaganje neće biti prihvaćena bez znanja i suglasnosti kandidatovog učitelja



**HAS**  
**-EIDOKAN DOJO-**  
**AIKIDO KLUB "BONACA"**



SLUŽBENI PROGRAM za STJECANJE MAJSTORSKIH ZVANJA U aikido-u

**MINIMUM ZAHTJEVA ZA POLAGANJE MAJSTORSKIH ZVANJA \*DAN\* RANGA**

<b>Shodan</b> Crni pojas, prvog stupnja (1.DAN)	Minimum 1 godina i 100 sati (od 1 Kyu-a)
<p><b>Dva pisana članka:</b> "Što je Aikido?" "Što je Shugyo?"</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Munetsuki</b>-slobodni prikaz, min. pet tehnika  <b>Yokomenuchi</b>-slobodni prikaz, min. pet tehnika  <b>Ushirotekubi tori</b>- slobodni prikaz, min. pet tehnika  <b>Ryote tori</b>- slobodni prikaz, min. pet tehnika  <b>Hanmi Hantachi</b>-slobodni prikaz bez ograničenja  <b>Bokken Dori</b>-"Otimanje drvene sablje"; nenaoružan nage prikazuje min. tri tehnike od Shomenuchi, Yokomenuchi i Munetsuki napada(2)  <b>Jo Kata II</b>-druga forma;22 pokreta  <b>Randori</b>- napad više napadača (4);bilo koji napad</p>
<b>Nidan</b> Crni pojas, drugog stupnja (2.DAN)	Minimum 2 godine i 50 sati kao asistent instruktora
<p><b>Jedan pisani članak:</b> "Aikido povijest i budućnost"</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Kata tori Ganmenuchi</b>-slobodni prikaz (direktni udarac);min.5 tehnika  <b>Shomenuchi</b>-slobodni prikaz;min. 5 tehnika  <b>Hanmi Hantachi</b>- slobodni prikaz protiv 2 napadača  <b>Jo Dori</b>-" Otimanje drvenog štapa"; nenaoružan nage prikazuje min. tri tehnike od Shomenuchi, Yokomenuchi i Munetsuki napada  <b>Randori</b>- napad više napadača (5);bilo koji napad</p>
<b>Sandan</b> Crni pojas, trećeg stupnja (3.DAN)	Minimum 3 godine i 50 sati kao asistent instruktora
<p><b>Jedan pisani članak:</b> "Aikido filozofija"</p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Jo Nage</b>-"Bacanje ukea sa drvenim štapom";slobodni neograničeni prikaz  <b>Kumijo</b>-"Štap protiv štapa" (5 kata)  <b>Ku mitachi</b>-"Bokken protiv Bokken-a"(6 kata)  <b>Randori</b>- napad više napadača (6);bilo koji napad</p>
<b>Yondan</b> Crni pojas, četvrtog stupnja (4.DAN)	Minimum 4 godine i 50 sati kao asistent instruktora
<p><b>Jedan pisani članak:</b> "Primjena Aikido-a" <b>Razgovor sa Shihanom</b></p> <p><b>-seminari Eidokan i HAS</b></p>	<p><b><u>Tehnike</u></b>  <b>Kihon Waza</b>-"Osnovne tehnike";5 minuta slobodnog prikaza  <b>Henka Waza</b>-"promjena tehnika"; 5 minuta slobodnog prikaza  <b>Oyo Waza</b>-"Primjena ili napredne tehnike" ;5 minuta slobodnog prikaza  <b>Instruktorska metodologija</b>-Slobodni prikaz;Kako podučiti Kihon Wazu i Oyo Wazu</p>