

Program za polaganje - 4 KYU

Uslovi za izlazak na polaganje:

- ✓ Minimum 6 meseci vežbanja dva puta nedeljno od predhodnog polaganja (5 KYU)
- ✓ Tehničko i teoretsko znanje koje se zahteva za 6 KYU i 5 KYU
- ✓ Saglasnost trenera-učitelja.


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

Pravila ponašanja (nastavak)	<i>Napredni i početnici:</i> napredne aikidoke (i učitelji) su odgovorne za početnike. Oni trebaju da pomažu početnicima pri početku vežbanja aikidoa najmanje dok isti ne polože 6 KYU. Početnici moraju da osete da su dobrodošli i prihvaćeni. Takođe oni moraju biti trenirani od strane učitelja i naprednih aikidoka. Novi članovi su garancija za opstanak dojo-a. Pošto je Aikido škola života-životni put, napredni koji više vremena posvećuju početnicima, brže će napredovati na svom putu.	
Pojmове koje treba razumeti / znati	Kakari geiko	Rad sa dva ukea (bez imobilizacije na podu!)
	Taninzu tori	Rad sa više ukea, samo početak tehnike
	Kigata	Najčešći način rada: meki, fleksibilni veliki pokreti, napad je tečan
	Tanren	Tvrđ i snažan način rada, tori daje dovoljno vremena ukeu da uhvati čvrsto i snažno, disciplinovani (ozbiljan) trening
	Shinken	"Pravi ili stvarni mač; živo sečivo". Brz način rada, hitar i kratak, ubistvo sa jednim udarcem ..., realističan trening
	Tate ichi monji	Terminologija iz Hojo-a "obe ruke su u vertikalnoj poziciji"
	Yoko ichi monji	Terminologija iz Hojo-a "obe ruke su u horizontalnoj poziciji"
	Jodan kuzushi	"Izvlačenje iz ravnoteže na jodan nivou", često se povezuje sa sinonimom "namera napada u lice"
	Shimo han en	Terminologija iz Hojo-a "donji polukrug"
	Kami han en	Terminologija iz Hojo-a "gornji polukrug"
Tai / Ashi Sabaki¹ (“kretanje tela / nogu”)	Tsugi ashi	Privlačenje zadnjeg stopla do pete prednjeg, a zatim iskorak prednjim stopalom
	Okuri ashi	Korak napred prednjom nogom, a zatim privući zadnju nogu, neophodno je ostaviti prostor između dva stopala
	Ayumi ashi	Iskorak zadnjim stopalom napred, ispred prednjeg, s tim da sada prednje stopalo ostaje otvoreno pod uglom od 90° (kretanja lopova)
Ukemi (“padovi”)	Sonoba (Hojo) kaiten ukemi	Sonoba : na licu mesta, na ovom mestu. Uke i tori uhvate jedno drugog za zglob, i uke izvodi tvrdi pad.
	Gyaku ashi kaiten ukemi	Ukršteni pad (leva noga napred, pad na desnu ruku i obrnuto).
	Tai hineri kaiten ukemi	Hineri: «okret ». Pad napred sa okretom u vazduhu. Izvodi se tako sto ruku zabacimo preko suprotnog ramena (može i istog), što rezultira da se telo iskrivi i rotira u vazduhu za 180°

¹ Detaljni opis kretanja, zajedno sa crtežima, možete pronaći u San Shin Kai zurnalu broj 3, odeljak „ASHI SABAKI“, www.dojo-ne.ch, rubrika San Shin Kai Letter.

Ovi ispitni programi su napravljeni prema sistematici Aikidoa čiju bazu je konstruisao Sensei Masatomi Ikeda, 7th Dan, bivši tehnički direktor ACSA.

© Eric Graf, 01/11/2015

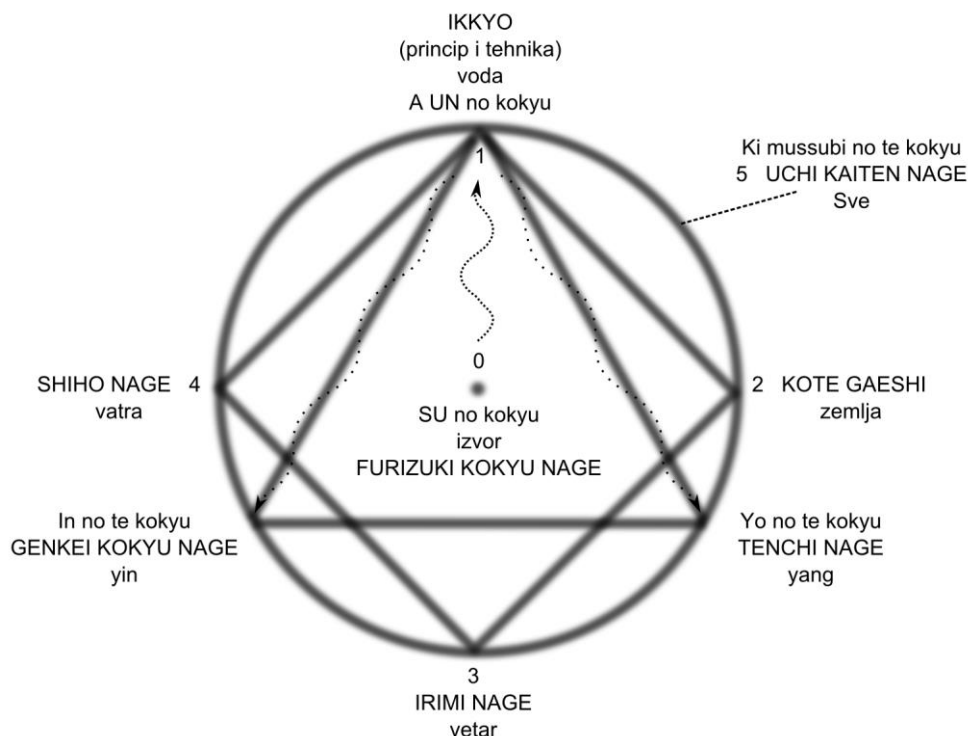
Eric A. Graf 

Program tehnika

Napadi		Tehnike	Teoretska objašnjenja tehnika					
SUWARIWAZA			"vežbanje na kolenima"					
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	osnova, ikkyo osae					
	2	Ikkyo Ura	1. osnova, ikkyo osae 2. linearan sa ulaskom mae ashi tenkan					
TACHIWAZA			"Vežbanje u stojećem stavu"					
Shomenuchi Kiawase	3	Ikkyo Omote	osnova, ikkyo osae					
	4	Ikkyo Ura						
	5	Nikyo Omote	osnova, nikyo omote osae					
	6	Nikyo Ura	osnova, na hijikime osae, nikyo ura osae					
	7	Ikkyo Ura	kakarigeiko (2 uke): tečno i harmonično					
Katatetori Aihanmi	8	Shihonage Omote	<table border="1"> <tr> <td>1. direktno, ponudi ruku chudan yin omote</td> <td rowspan="2">jodan kuzushi</td> </tr> <tr> <td>2. tenkan tenshin, shimo han en, ponudi ruku jodan yang omote</td> </tr> <tr> <td>3. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yin omote</td> <td>za 1. omote, za 2. omote/ura, 3. ura</td> </tr> </table>	1. direktno, ponudi ruku chudan yin omote	jodan kuzushi	2. tenkan tenshin, shimo han en, ponudi ruku jodan yang omote	3. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yin omote	za 1. omote, za 2. omote/ura, 3. ura
	1. direktno, ponudi ruku chudan yin omote	jodan kuzushi						
	2. tenkan tenshin, shimo han en, ponudi ruku jodan yang omote							
	3. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yin omote	za 1. omote, za 2. omote/ura, 3. ura						
	9	Shihonage Ura						
10	Iriminage							
11	Kotegaeshi							
12	Udekimenage							
	13	Uchikaitennage	omote/ ura. Irimi tenkan (promeni u gyaku)					
Katatetori Gyakuanmi	14	Ikkyo Omote	1. irimi tenkan tenshin (daljinski upravljač)					
	15	Ikkyo Ura	<table border="1"> <tr> <td>1. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yang omote</td> <td>za 1, varijacija, oslobađanje sa jodan yang,</td> </tr> <tr> <td>2. tenkan tenshin, ponudi ruku jodan yang omote</td> <td>za 2, osnova, atemi</td> </tr> </table>	1. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yang omote	za 1, varijacija, oslobađanje sa jodan yang,	2. tenkan tenshin, ponudi ruku jodan yang omote	za 2, osnova, atemi	
	1. irimi tenkan tenshin, ponudi ruku chudan yang omote	za 1, varijacija, oslobađanje sa jodan yang,						
	2. tenkan tenshin, ponudi ruku jodan yang omote	za 2, osnova, atemi						
16	Kotegaeshi	oslobađanje sa jodan yin						
17	Iriminage							
Ryotetori	18	Shihonage Omote	1. direktno 2. irimi tenkan					
	19	Shihonage Ura						
	20	Tenchinage	4 forme (bilo koje)					
	21	Genkeikokyunage						
	22	Udekimenage	irimi tenkan	oslobađanje sa hvatom chudan yin				
	23	Kiriotoshi (Chinshin)		Jodan kuzushi				
Katate Ryotetori	24	Udekimenage	tenkan tenshin (ponudi ruku jodan yang omote)					
	25	Kotegaeshi	kigata, irimi tenkan tenshin (ponudi ruku chudan yin omote)					
Ushiro Ryotetori	26	Kotegaeshi	1. teorija kotegaeshi (tate ichi monji) 2. teorija irimi nage (yoko ichi monji)					
	27	Shihonage	karamiosae (tate ichi monji, moguće su 2 forme)					
Katatori Menuchi	28	Kotegaeshi	1. uchi no te 2. kata no te					
	29	Shihonage						
Yokomenuchi	30	Shihonage	kontra napad yokomen					
	31	Iriminage	na ulaz makiotoshi					
	32	Kotegaeshi						

Teoretsko znanje : uvod u sistematiku Aikidoa

Aspekti i pojmovi u ovom tekstu se ne trebaju naučiti napamet, već se moraju razumeti. Aikidoka bi trebao da bude ohrabren i podstaknut da postavlja pitanja svom treneru-učitelju, ako ovaj tekst makar i malo probudi znatiželju u njemu.



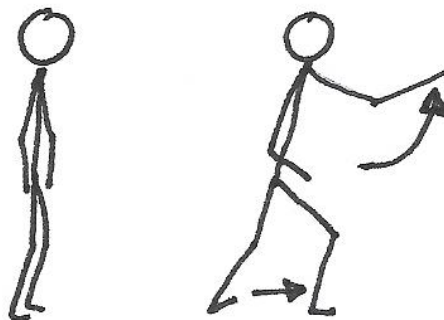
Iz principa ikkyo-a, rođena su dva izraza/ekspresije, yin i yang. Tenchi nage i genkei kokyu nage su dva izraza koja se mogu naći svuda, u svakom pokretu, u svim tehnikama. Trougao sa principom ikkyo-a na vrhu i dve tehnike, jedna nasuprot druge, simbolizuje rađanje i prisustvo dualizma u fizičkom svetu.

Kvadrat: ikkyo, kotegaeshi, irimi nage i shiho nage su četiri osnovne tehnike koje čine stub Aikido sistematike, koju je uveo Ikeda Sensei.

Ceo didaktički sistem Ikeda sensei je izgrađen na 6 ovih tehnika. Zajedno čine program za polaganje za 6 kyu, prvo zvanje koji se stiče u Aikidou. Tako da je kamen temeljac Aikidoa postavljen već na samom početku.

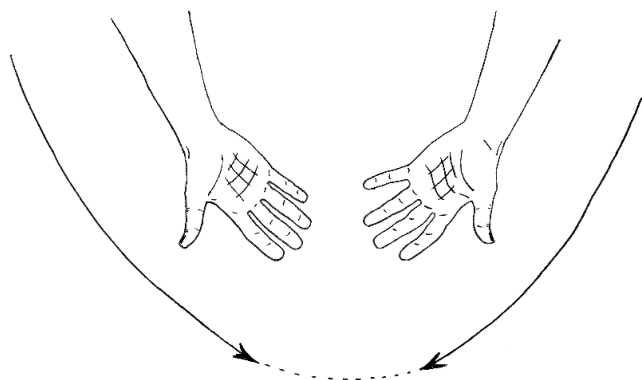
Da bi scena Aikido sveta dobila smisao, prvo je potrebno do detalja razumeti ovih 6 tehnika kao i zasto bas ovih 6 tehnika. Svako naredno polaganje donosi malo više tačnosti (detalja) ovoj temi. Učimo Aikido kako bismo našli tehniku prisutnu u svakoj tehnici i pokret prisutan u osnovi svih pokreta. Stižemo do tehnike zvane furizuki kokyu nage (振り突き呼吸投げ). Ovaj pokret se sastoji iz jednostavnog dizanja ruku, kao što je ilustrovano na slici ispod.

Ovaj pokret je u osnovi svih pokreta, jer opuštene, naše ruke vise sa strane tela. Ako želimo da izrazimo pokret ruku, prvo moramo početi sa dizanjem jedne ruke, bar malo. Ovaj polazni pokret se može manje ili više preterivati i, produžen do visine glave, zovemo ga furizuki kokyu nage. Najjednostavnija i najdirektnija tehnika. Tako da, bilo koju tehniku da shvatimo, furizuki kokyu nage je unutar nje, to je suština Aikidoa.

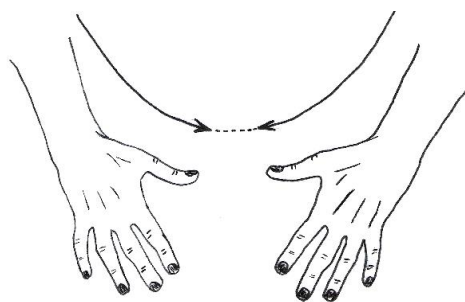


furizuki kokyu nage, podignuti ruku

Namerno su izostavljene ruke sa gore nacrtane osobe, jer na ovom nivou shvatanja Aikidoa, ne postoji ni yin ni yang, ruke su one koje određuju da li će tehnika biti ying ili yang (crtež dole).



položaj ruku predstavlja energiju yin



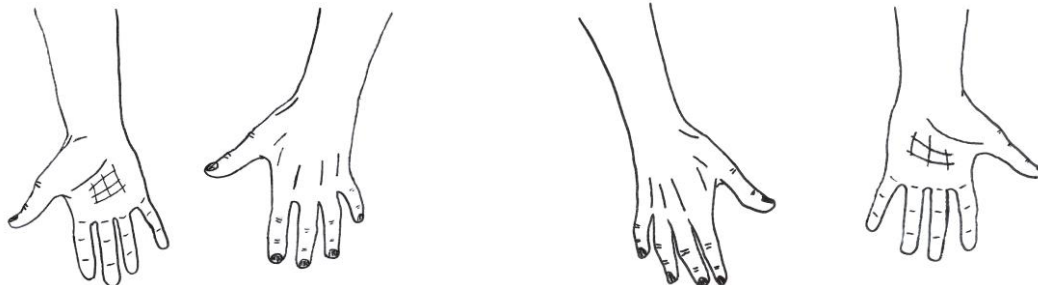
položaj ruku predstavlja energiju yang

Tehnika furizuki kokyū nage odgovara sa disajnom formom su no kokyū, koja se sastoji iz potpuno prirodnog disanja, bez ikakvog posebnog pokreta tela (tipično za meditaciju na početku i na kraju svakog treninga). Ovo disanje možemo naći u svim formama disanja jer odražava prirodno disanje!

Ako na tehniku furizuki kokyū nage dodamo još jedan pokret, koji može biti jednostavno spuštanje ruke, izražava se princip ikkyō (dizanje i spuštanje ruke). Princip ikkyō sam po sebi je bez rasuđivanja, niti yin ni yang, ali ipak je izvan sveta dualizma i raspoznavanja i postoji u svakom pokretu: da, svaka ruka koja ode gore, uvek se vrati dole!

Princip ikkyō-a odgovara disanju a un no kokyū (pogledati 6 kyu), disanje koje simbolizuje uniju i poništenje yin i yanga, uzdizanje duha iznad dualizma.

Krug simbolizuje 5 element, koji se sastoji od 4 elemenata i dva izraza yin i yanga istovremeno. Tehnika koja predstavlja peti element je uchi kaiten nage, uvedena u polaganju za 5 kyu. Odgovarajuća forma disanja je ki mussubi no te kokyū (pogledati 6 kyu) koja je izražena rukama u stavu ying ili yanga. Gde ruke prelaze simultano iz stava ying u stav yang.



jedna ruka yin, druga yang: ovo je pozicija ruku kada izvodimo tehniku uchi kaiten nage