



Х Е Н Б О
АИКИДО ДОЦО

**ИСПИТНА ПРОГРАМА
(за деца до 12 години)**

Одобрена од

Шихан Масатоми Икеда 7. дан Аикикаи
(од 23.10.1999 г.)

Внимание: За излегување на испит најнапред треба да добиете согласност од својот учител.

Испитна програма за 12^{ТИ} KYU (деца)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами) и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i> <i>Dojo</i> <i>Tatami</i>
<i>Dai En Koku Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма) 2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i> <i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi</i> <i>Tenkan</i> <i>Irimi tenkan</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> <i>Mae Ukemi</i>
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Omote</i>
	2	<i>Ikkyo Ura</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	3	<i>Ikkyo Omote</i>
	4	<i>Ikkyo Ura</i>

Испитна програма за 11^{-ти} KYU (деца)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi</i>
		<i>Tenkan</i>
		<i>Irimi tenkan</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i>
		<i>Mae Ukemi</i>
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Omote</i>
	2	<i>Ikkyo Ura</i>
	3	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	4	<i>Ikkyo Omote</i>
	5	<i>Ikkyo Ura</i>
	6	<i>Iriminage</i>

Испитна програма за 10^{ТИ} KYU (деца)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i>
		<i>Kaiten</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Ura</i>
	2	<i>Kotegaeshi</i>
	3	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	4	<i>Ikkyo Ura</i>
	5	<i>Kotegaeshi</i>
	6	<i>Iriminage</i>

Испитна програма за 9^{ТИ} KYU (деца)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами)
		и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
		<i>Tori</i> (“оној кој ја прави техниката”)
		<i>Uke</i> (“оној кој ја прима техниката, напаѓачот”)
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i>
		<i>Kaiten</i>
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
SUWARI WAZA (“вежби на колена”)		
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Mae Shikko Ho</i> (“движење на колена напред”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Ura</i>
	2	<i>Sumiotoshi</i>
	3	<i>Kotegaeshi</i>
	4	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	5	<i>Ikkyo Ura</i>
	6	<i>Kotegaeshi</i>
	7	<i>Iriminage</i>
	8	<i>Udekimenage</i>

Испитна програма за 8^{ми} KYU (деца)

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами) и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
<i>Anza</i> (“мирно седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O Sensei</i> <i>Dojo</i> <i>Tatami</i> <i>Tori</i> (“оној кој ја прави техниката”) <i>Uke</i> (“оној кој ја прима техниката, напаѓачот”)
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма) 2 форма (<i>YIN</i> форма)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i> <i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i> <i>Tai no henko</i> <i>Shihogiri</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i> <i>Kaiten</i> <i>Mae ashi Tanshin</i> <i>Ushiro ashi Tenshin</i> “+“ комбинации
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма) <i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”) <i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”) <i>Yoko Kaiten Ukemi</i> (“пад на страна”)
SUWARI WAZA (“вежби на колена”)		
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Mae Shikko Ho</i> (“движење на колена напред”) <i>Ushiro Shikko Ho</i> (“движење на колена наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Ikkyo Omote</i>
	2	<i>Ikkyo Ura</i>
	3	<i>Sumiotoshi</i>
	4	<i>Kotegaeshi</i>
	5	<i>Iriminage</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	6	<i>Ikkyo Omote</i>
	7	<i>Ikkyo Ura</i>
	8	<i>Kotegaeshi</i>
	9	<i>Iriminage</i>
	10	<i>Udekimenage</i>
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	11	<i>Shihonage Ura</i>
<i>Katate Ryotetori</i>	12	<i>Tenchinage</i>

Испитна програма за 7^{ММ} KYU (деца) = 6^{ТМ} KYU (возрасни)

По наполнети 12 години и положен 7^{ММ} KYU се минува во групата за возрасни и се продолжува со полагање за 5^{ТМ} KYU.

Условот за полагање е во согласност со програмата на работа во клубот.

Правила на однесување		Поздравувај кога влегуваш и излегуваш од просторот за вежбање (подот со татами) и научи ги правилата на доџото
<i>Seiza</i> (“правилен начин на седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
<i>Anza</i> (“мирно седење”)		Да се знае да се објасни позицијата
Поими што треба да се знаат / разбираат		<i>O'Sensei</i>
		<i>Dojo</i>
		<i>Tatami</i>
		<i>Tori</i> (“оној кој ја прави техниката”)
		<i>Uke</i> (“оној кој ја прима техниката, напаѓачот”)
<i>Dai En Kokyu Ho</i> (“дишење во големи кругови”)		1 форма (<i>YANG</i> форма)
		2 форма (<i>YIN</i> форма)
		3 форма (“5-тиот елемент”)
<i>Keiko</i> (“тренинг”)		<i>Torifune undo</i>
		<i>Ikkyo Undo (+ Kiawase)</i>
		<i>Tai no henko</i>
		<i>Shihogiri</i>
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Irimi, Tenkan, Irimi tenkan</i>
		<i>Kaiten</i>
		<i>Mae ashi Tanshin</i>
		<i>Ushiro ashi Tenshin</i>
		“+“ комбинации
<i>Ukemi</i> (“падови”)		<i>Ushiro Ukemi</i> (1, 2 и 3 форма)
		<i>Mae Kaiten Ukemi</i> (“пад напред”)
		<i>Ushiro Kaiten Ukemi</i> (“пад наназад”)
		<i>Yoko Kaiten Ukemi</i> (“пад на страна”)
SUWARI WAZA (“вежби на колена”)		
<i>Tai Sabaki</i> (“преместување на тежиштето на телото”)		<i>Mae Shikko Ho</i> (“движење на колена напред”)
		<i>Ushiro Shikko Ho</i> (“движење на колена наназад”)
TACHI WAZA (“вежби од стоење”)		
<i>Напади</i>		<i>Техники</i>
<i>Shomenuchi Kiawase</i>	1	<i>Iriminage</i>
	2	<i>Kotegaeshi</i>
<i>Katatetori Aihanmi</i>	3	<i>Ikkyo Omote</i>
	4	<i>Ikkyo Ura</i>
<i>Katatetori Gyakuhanmi</i>	5	<i>Shihonage Omote</i>
	6	<i>Shihonage Ura</i>
<i>Ryotetori</i>	7	<i>Tenchinage</i>
	8	<i>Genkeikokyunage</i>