

## • WYMAGANIA EGZAMINACYJNE OSA •

STOPIEŃ: KYU	6. kyu	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu
MINIMALNA ILOŚĆ GODZIN ZAJĘĆ I CZASU MIĘDZY EGZAMINAMI	30 godzin i 3 miesiące treningów	40 godzin i 4 miesiące treningów po 6. kyu	60 godzin i 5 miesięcy treningów po 5. kyu	80 godzin i 8 miesięcy treningów po 4. kyu	100 godzin i 10 miesięcy treningów po 3. kyu
ATAK:					
<b>Shomen - uchi</b>	Ikkyo [T] Irimi-nage [T]	Ikkyo [S] Nikyo [T] Kote-gaeshi [T]	Nikyo [S] Sankyo [T/S] Shiho-nage [T] Kote-gaeshi [S]	Yonnkyo [T] Kaiten-nage [T/S]	Gokyo [T/S] Ushiro-kiri-otoshi [T]
<b>Yokomen - uchi</b>			Shiho-nage [T]	Ikkyo-Sankyo [T/S] Irimi-nage [T]	Yonkyo - Gokyo [T/S] Kote-gaeshi [T]
<b>Tsuki</b> [dla 4,3 KYU chudan tsuki] [dla 2 KYU chudan, jodan tsuki]			Ikkyo [T] Kote-gaeshi [T]	Nikyo- Sankyo [T/S] Irimi-nage [T]	Yonkyo - Gokyo [T/S] Kaiten-nage [T] Ushiro-kiri-otoshi [T]
<b>Katate - dori ai-hanmi</b>	Ikkyo [T] Shiho-nage [T] Irimi-nage [T]	Nikyo [T] Kote-gaeshi [T]	Irimi-nage [T] Kokyu-nage [T]		Jiyu-waza [T]
<b>Katate - dori</b>		Ikkyo [T] Shiho-nage [T]	Nikyo [T] Shiho-nage [H] Kaiten-nage [T] Kokyu-nage [T]	Sankyo [T/S] Kote-gaeshi [T] Irimi-nage [T]	Ikkyo - Yonkyo [T/S]
<b>Ryote - dori</b>		Kokyu-ho [S]	Ikkyo [T/S] Shiho-nage [T/H] Tenchi-nage [T]	Nikyo, Sankyo [T] Irimi-nage [T]	Kokyu-nage [T]
<b>Morote - dori</b>			Kokyu-ho [T] Ikkyo [T]	Ikkyo, Nikyo [T] Shiho-nage [T]	Irimi-nage [T]
<b>Kata - dori</b>			Ikkyo [T/S]	Nikyo [T/S] Irimi-nage [T/S]	Jiyu-waza [T]
<b>Kata - dori men-uchi</b>				Ikkyo [T] Shiho-nage [T]	Nikyo [T] Kote-gaeshi [T] Irimi-nage [T/S]
<b>Ushiro waza:</b> • ryote-dori 3 KYU • ryohiji-dori, ryokata-dori 2 KYU • eri dori, katate dori kubi shime 1 KYU				Ikkyo, Nikyo [T] Shiho-nage [T] Kote-gaeshi [T]	Ikkyo - Sankyo [T] Irimi-nage [T]
<b>Boku - to</b>			Suburi: 1 - 7 Shiho giri	Awase - ho: 1 - 7	Kumi - tachi: 1 - 3 Hapo giri
<b>Jo</b>			Suburi: 1 - 12	Suburi: 1 - 20 Awase - ho: 1 - 4	Awase - ho: 1 - 8
<b>Praca pisemna z teorii, historii, filozofii aikido</b>			Wymagana	Wymagana	Wymagana

STOPIEŃ: KYU / DAN	1. kyu	1. Dan	2. Dan	3. dan
MINIMALNA ILOŚĆ REGULARNYCH ZAJĘĆ [CZAS] MIĘDZY EGZAMINAMI	100 godzin i 10 miesięcy treningów po 2. kyu	1,5 roku po 1. kyu	3 lata po 1. dan	4 lata po 2. dan
	<p>Wszystkie techniki od 6. kyu do 2. kyu oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koshi nage</li> <li>• Uchikaiten Sankyo</li> </ul>	<p>Wszystkie techniki od 6. kyu do 1. kyu oraz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchikaiten Nage [T]</li> <li>• Aiki otoshi [T]</li> <li>• Hiji kime osae [T/S]</li> <li>• Ude garami [T]</li> <li>• Juji nage [T]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osae-waza,</li> <li>• Nage-waza,</li> <li>• Jiyu-waza,</li> <li>• Sannin-dori</li> <li>• Ninin-dori</li> <li>• Futari-gake</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kansetsu-waza,</li> <li>• Kaishi-waza,</li> <li>• Jiyu-waza.</li> </ul>
<p><b>Ushiro waza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryote-dori</li> <li>• ryohiji-dori, ryokata-dori</li> <li>• eri dori, katate dori kubi shime</li> </ul>	Ikkyo - Gokyo [T]			
<b>Tanto, Boku-to, Jo</b>	<p>Tanto-dori</p> <p>Bokken: Kumi-tachi: 1 - 5, Ki musubi no tachi</p> <p>Jo: 1 - 4 Kumi-jo</p>	<p>Tachi-dori</p> <p>Jo: 1 - 7 Kumi-jo</p>	<p>Jo-dori</p> <p>Jo-kokyu-nage</p> <p>13 Jo kata</p>	31 Jo kata
<b>Esej o tematyce Aikido</b>	Wymagany	Wymagany	Wymagany	Wymagany

Uwagi:

**Wszystkie techniki powinny być wykonywane irimi oraz tenkan, T – tachi-waza, S – suwari-waza, H – hanmi-handachi-waza**