

AIKIDO KLUB



BUSHIDO

PROGRAM ZA POLAGANJE

ZUTI POJAS – 10.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vezbanja

KREtenJE: TENKAN, IRIMI TENKAN

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI

JU PRINCIPI:

Katate tori aihanmi
Katate tori gyakohanmi
Katate ryote tori
Ryote tori

ZUKI WAZA I UCHI WAZA (udarci rukama):

Oi zuki, Gyaku zuki, Choku zuki, Kizami zuki,
Empi uchi, Shuto uchi, Haito uchi,
Shomen uchi, Yokomen uchi,
Uraken uchi

TACHIWAZA:

Hvat za kosu
Ryotetori kotegaeshi
Katatetori gyakohanmi shihonage
Ushiro eritori nikyo
Ushiro eritori irimi nage

SUWARI WAZA:

Shiko – Kretanje

ZUTI POJAS – 9.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

KREtenJE: TENKAN, IRIMI TENKAN

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI, MAE USHIRO UKEMI (kombinovan)

UKE WAZA (blokovi):

age-uke, ude-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan barai, shuto-uke, nagashi-uke, juuji-uke, blokovi laktom,

TACHI WAZA:

Katatetori aihanmi ikkyo
Katatetori aihanmi kotegaeshi
Katatetori aihanmi sankyo
Katatetori gyakohanmi nikyo
Shomenuchi ikkyo
Shomenuchi uchikaitensankyo

SUWARI WAZA:

Shiko, Shiko tankan,
Ryoetori kokyo ho

NARANDZASTI POJAS – 8.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za predhodne pojaseve.

KREtenJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI, MAE USHIRO UKEMI (kombinovan), JUJI GARAMI.

TACHIWAZA:

Ushiro ryotetori nikyo
Katatori nikyo
Gedantsuki nikyo
Shomenuchi iriminage
Shomenuchi kotegaeshi
Yokomenuchi ikkyo
Yokomenuchi uchikaitensankyo

GERI WAZA:

Udarci nogom:
Mae-geri, Mawashi-geri, Hiza geri, Ren geri,
Yoko-geri-kekomi, Yoko-geri-keage,
Ushiro-geri, Low kick,

SUWARI WAZA:

Mae shiko, Ushiro shiko, Shiko irimi tankan,
Ryotetori kokyo ho
Katatetori aihanmi ikkyo

NARANDZASTI POJAS – 7.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za prehodne pojaseve.

KREtenJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI, OKURI ASHI

PADOVI: JOKO UKEMI, JUJI GARAMI, UPIJAC

TACHIWAZA:

Katatetori gyakohanmi gokyo
Ryotetori shihonage
Ryotetori iriminage
Yokomenushi gokyo
Yokomenuchi udekimenage
Ushiotori aikiotoshi
Ushirotori nikyo

KOMBINACIJA NOZNIH I RUCNIH UDARACA:

Oi zuki - Mae geri
Gyaku zuki - Mae geri
Uraken uchi - Mawashi geri

SUWARI WAZA:

Ryotetori kokyo ho
Odbrana od gušenje na ledima
Shomenuchi ikyo

ZELENI POJAS – 6.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za prethodne pojaseve.

KREtenJE: TENKAN, IRIMI TENKAN, TENKAI, AYUMI ASHI, OKURI ASHI, TSUGI ASHI

PADOVI: MAE UKEMI, USHIRO UKEMI, MAE USHIRO UKEMI (kombinovan), JOJI GARAMI PADOVI BEZ RUKU, UKEMI U STRANU, JUDO UKEMI.

TACHI WAZA:

Shomenushi juyu waza: (izbegavanje napada)
Ushiro katatetori kubijime nikyo
Ushiro ryokatatori aikiotoshi
Ryotetori tenchinage
Yokomenuchi shihonage
Yokomenuchi iriminage
Yokomenuchi kotegaeshi
Katatetori yonkyo
Yokomenuchi yonkyo

KOMBINACIJA BLOKOVA I RUCNIH UDARACA:

Age uke - Choku zuki
Soto uke - Choku zuki
Ude uke - Uraken uchi
Gedan barai - Gyaku zuki

SUWARI WAZA:

Ryotetori kokyo ho
Katatori nikyo
Shomenuchi sankyo
Shomenuchi iriminage

TANTO TORI: Yokomenuchi gokyo

ZELENI POJAS – 5.KYU

USLOV: Najmanje 3 meseca vežbanja od prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u programu za polaganje za prethodne pojaseve.

PADOVI KRETANJA: Svi padovi u kombinaciji sa kretanjima.

TACHI WAZA:

Yokomenuchi tenchinage
Shomenuchi juyu waza
Shomenuchi+ JodanZuki juyu waza
Shomenuchi+ JodanZuki+ Yokomenuchi juyu waza
Na dalje kombinujte sledeci napad sa svakom tehnikom!

KATATE TORI (aihanmi i gyakohanmi)

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage,
Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage,
Uchikaitensankyo, Uchikaitennage,
Sotokaitennage

SUWARI WAZA:

Shomen uchi:

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi,
Iriminage

TANTO TORI:

Shomenuchi uchikaitensankyo
Chudantsuki kotegaeshi
Kombinacije 1 i 2

KOMBINACIJA BLOKOVA, OD NOZNIH

UDARACA:

Mae geri - Gedan barai
Mawashi geri - Morote uke
Ura geri - Ude uke

PLAVI POJAS – 4.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od
prethodnog pojasa i poznavanje svi tehnika u
programu za polaganje za predhodne pojaseve.

PADOVI KRETANJA: Svi padovi u kombinaciji sa
kretanjima.

TACHI WAZA:

Shomenuchi hijikimeosae
Chudantsuki ushirkiriotoshi
Katatetori udegarami
Munetori menuchi ikyo
Ryotetori tenchinage
Katateroyotetori kokyunage
Katateryotetori ushirkiriotoshi
Katatetori sumiotoshi
Maegeri iriminage
Na dalje kombinujeta sledeci napad sa svakom
tehnikom!

KATATE RYOTE TORI

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage,
Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage,
Uchikaitensankyo, Uchikaitennage,
Sotokaitennage, Hijikimeosae,
Udegrami, Tenchinage, Kokyunage,
Ushirokiriotoshi, Sumiotoshi

TACHI WAZA:

Shomenuchi juyu waza
Yokomenuchi juyu waza
JodanZuki juyu waza
Chudan Zuki juyu waza
Mae geri juyu waza
Na dalje kombinujte sledeci napad sa svakom
tehnikom!

PLAVI POJAS – 3.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od
prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnikau
programu za polaganje za prethodne pojaseve.

PADOVI KRETANJA: Svi padovi u kombinaciji sa
kretanjima

TACHIWAZA:

Yokomenuchi juyu waza
Ushiroryotetori juyu waza
JodanZuki juyu waza
Chudan Zuki juyu waza
Mae geri juyu waza
Maegeri iriminage
Mawashigeri (po izboru tehnika)
Na dalje kombinujte sledeci napad sa svakom
tehnikom!

USHIRO RYOTE TORI:

Ikyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage,
Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage,
Uchikaitensankyo, Uchikaitennage,
Sotokaitennage, Hijikimeosae,
Udegarami, Kokyonage, Sumiotoshi

YOKOMEN UCHI

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shihonage,
Kotegaeshi, Koshinage, Iriminage,
Uchikaitensankyo, Uchikaitennage,
Sotokaitennage, Hijikimeosae,
Udegarami, Tenchinage, Kokyunage,
Ushirokiriotoshi, Sumiotoshi

SUWARI WAZA: Shomenuchi jyu waza

**SVE VRSTE KOMBINACIJA NAPADA RUKOM I
NOGOM I ODBRANE OD ISTIH.**

BRAON POJAS – 2.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od
prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u
programu za polaganje za predhodne pojaseve.

PADOVI KRETANJA: Svi padovi u kombinaciji sa
kretanjima

TACHIWAZA:

Chudantsuki: Hijikimeosae
Chudantsuki: Sotokaitennage
Katatori Menuchi: Ikkyo (omote i ura)
Katatori Menuchi: Shihonage (omote i ura)
Katatori Menuchi: Kotegaeshi
Katatori Menuchi: Iriminage
Katatori Menuchi: Koshinage
Munetori: Ikkyo (omote i ura)
Munetori: Sankyo (omote i ura)
Munetori: Shihonage
Jodantsuki: Nikyo (omote i ura)
Jodantsuki: Sankyo (omote i ura)

USHIROWAZA:

Ryokatatori: Ikkyo (omote i ura)
Ryokatatori: Nikyo (omote i ura)
Ryokatatori: Sankyo (omote i ura)
Ryokatatori: Iriminage
Ryokatatori: Kotegaeshi
Ryotetori: Kotegaeshi
Ryotetori: Iriminage
Katatetori Kubishime: Ikkyo (omote i ura)
Eritori: Ikkyo (omote i ura)

SUWAROWAZA:

Shomenuchi: Yonkyo (omote i ura)
Shomenuchi: Sotokaitennage
Ryokatatori: Ikkyo (omote i ura)
Chudantsuki: Kotegaeshi
Jodantsuki: Ikkyo (omote i ura)

**SVE VRSTE KOMBINACIJA NAPADA RUKOM I
NOGOM I ODBRANE OD ISTIH.**

**SVE TEHNIKE KOJE SE RADE KORISTI SVE
VRSTE BLOKOVA I UDARACA KAKO NOGOM
TAKO I RUKOM.**

BRAON POJAS – 1.KYU

USLOV: Najmanje 6 meseci vežbanja od
prethodnog pojasa i poznavanje svih tehnika u
programu za polaganje za predhodne pojaseve.

PADOVI KRETANJA: Svi padovi u kombinaciji sa
kretanjima

TACHIWAZA:

Munetori Menuchi: Ikkyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Nikyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Sankyo (omote i ura)
Munetori Menuchi: Koshinage
Jodantsuki: Yonkyo (omote i ura)
Jodantsuki: Iriminage
Jodantsuki: Shihonage (omote i ura)
Jodantsuki: Sotokaitennage
Jodantsuki: Ushirokiriotoshi
Jodantsuki: Koshinage
Yokomenuchi: Jiyuwaza
Chudantsuki: Jiyuwaza
Maegeri: Jiyuwaza

USHIROWAZA:

Kansetcu Jiyu Waza
Ryotetori: Yonkyo (omote i ura)
Ryotetori: Kokyunage
Ryotetori: Koshinage
Katatetori Kubishime: Sankyo
Katatetori Kubishime: Hijikimeosae
Eritori: Ikkyo (omote i ura)
Eritori: Sankyo (omote i ura)
Eritori: Koshinage

SUWARIWAZA:

Shomenuchi: Jiyuwaza
Ryokatatori: Sankyo (omote i ura)
Ryokatatori: Yonkyo (omote i ura)
Katatori Menuchi: Iriminage
Katatori Menuchi: Kotegaeshi
Katatori Manuchi: Kokyunage

HANMIHANTACHIWAZA:

Kansetcu Jiyu Waza
Katatetori: Ikkyo (omote i ura)
Katatetori: Shihonage (omote i ura)
Katatetori: Uchikaitennage
Ryotetori: Shihonage (omote i ura)

BUSHIDO



1.DAN (crni pojas)

Neophodan uslov za polaganje ispita: minimum 16 godina starosti, 240 treninga i 12 meseci vežbanja nakon ispita za prvi kyu.

Osnovne tehnike

Tachiwaza

Hanmihantachiwaza

Suwariwaza

Ushirowaza

Jiyu Waza

Sve Tehnike udaracai blokova

Sve tehnike noznih udaraca

Sve tehnike u parteru

Varijacije osnovnih tehnika

Tantodori

Aikido Klub

“**BUSHIDO**”

(Cvetanović Milos)
Komodraska 302
11000 Beograd

<http://bushidobgd.wix.com/aikido>

E-mail: bushidobgd@gmail.com

Tel: 063-81-505-24

