



**shodokan**

**Športno društvo Atemi**

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## **Uvod**

---

Učitelj kandidata na izpitu preizkusi v skladu s pravili AAI. Kandidat prikaže zahtevano znanje za stopnjo, ki jo bo pridobil, znati pa mora tudi vse veščine iz že pridobljenih stopenj.

Pri veščinah, ki imajo načina **omote** (spredaj) in **ura** (zadaj), kandidat prikaže obe verziji. Kandidat vedno zaključi veščino s pravilnim zaključkom.



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 7. kyu - nanakyu

Dva meseca treninga, 20 ur.

### Veščine

katate kosatori kotegaeshi	navzkrižni prijem za roko (ai-hanmi), met z vzvodom na zapestju in zaključek
katate kosatori kokyunage	navzkrižni prijem za roko (ai-hanmi), met z izdihom
katatori ikkyo	prijem za ramo, prvi vzvod

### Ki testi

seiza	klečeči položaj, sedenje po japonsko
shizentai	stoječi položaj z vzporednimi stopali
orenaite	neupogljiva roka
koho tento undo	zibanje iz sedečega, klečečega in stoječega položaja
mae ukemi	padec naprej
kokyu dosa	met z izdihom iz sedečega položaja

## 6. kyu - rokyu

Trije meseci treninga, 30 ur.

### Veščine

shomenuchi kokyunage	udarec po glavi z vrha, met z izdihom
shomenuchi iriminage	udarec po glavi z vrha, met z vstopom
katatatori shihonage	prijem za roko (gyaku hanmi), met v štiri strani
katatori nikkyo	prijem za ramo, drugi vzvod

### Ki testi

ushiro ukemi	padec nazaj
prostoročni suburi: <i>shomenuchi, yokomenuchi, munetsuki</i>	osnovni udarci: po glavi z vrha, po glavi s strani, udarec v trebuh
funakogi undo	vaja "veslanja"
shomenuchi ikkyo undo	dviganje in spuščanje rok proti napadu shomenuchi
renzoku kokyudosa	neprekinjeni meti z izdihom, sedeči položaj



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 5. kyu - gokyu

Trije meseci treninga, 30 ur.

### Veščine

shomenuchi kotegaeshi	udarec po glavi z vrha, met z vzvodom na zapestju in zaključek
shomenuchi ikkyo	udarec po glavi z vrha prvi vzvod
katatetori sankyo	prijem za roko (gyaku hanmi), tretji vzvod, zaključek z metom in vzvodom
yokomenuchi sokumen iriminage	udarec po glavi s strani, met z vstopom s strani
munetsuki kotegaeshi	udarec v prsa, met z vzvodom na zapestju in zaključek
katatetori kaiten nage	prijem za roko (gyaku hanmi), krožni met

### Ki testi

zengo undo	dviganje in spuščanje rok, dve smeri
happo undo	gibanje v osem smeri
hamni no kamae	osnovna drža
banzai no kamae	drža z nogami v širini ramen in dvignjenimi rokami
tekubikosa undo	nizko in visoko križanje zapestij
bokken kamai: <i>chudan, gedan, jodan, haso, waki</i>	osnovni položaji z bokkenom
bokken suburi: <i>shomenuchi, yokomenuchi, gyaku yokomenuchi, munetsuki</i>	osnovni udarci z bokkenom
jo suburi: <i>shomenuchi, yokomenuchi, gyaku yokomenuchi, munetsuki</i>	osnovni udarci z jojem



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 4. kyu - yonkyu

Trije meseci treninga, 30 ur.

### Veščine

yokomenuchi shihonage	udarec po glavi s strani, met v štiri strani
ushiro tekubitori kokyunage	prijem za obe roki od zadaj, met z izdihom
ushiro tekubitori kotegaeshi	prijem za obe roki od zadaj, met z vzvodom na zapestju in zaključek
katatori yonkyo	prijem za ramo, četrti vzvod
ryotetori tenchinage	prijem z obema rokama za obe roki, met nebo-zemlja, met z obratom
ryotetori kokyunage	prijem z obema rokama za obe roki, met z izdihom, met z obratom

### Ki testi

ushirosori	upogib nazaj v položaju hamni
maekagami	upogib naprej v položaju hamni
sayu undo	pogrezanje kolkov
sayu choyaku undo	pogrezanje kolkov s korakom
udefuri undo	nihanje rok
udefuri choyaku undo	nihanje rok s korakom
ushiro tori undo	vaja za met pri objemu od zadaj
ushiro tekubitori undo	vaja za met pri prijemu za roke od zadaj
shikko	hoja po kolenih
taisabaki toshu: <i>katatetori, shomenuchi, yokomenuchi, munetsuki</i>	umiki proti osnovnim prijemom in napadom



## shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

### 3. kyu - sankyu

Šest mesecev treninga, 60 ur.

#### Veščine

ushiro hijitori kotegaeshi	prijem od zadaj za komolce, met z vzvodom na zapestju in zaključek
munetsuki kokyunage	udarec v prsa, met z izdihom, met z obratom
katatori gokyo	prijem za ramo, peti vzvod
ushirotori kokyunage	objem od zadaj, met z izdihom, met z obratom
ryotetori kaiten nage	prijem z obema rokama za obe roki, krožni met
katate ryotetori nikkyo	prijem z obema rokama za eno roko, drugi vzvod
suwari waza - veščine na kolenih:	
shomenuchi kokyunage	udarec po glavi z vrha, met z izdihom
shomenuchi ikkyo	udarec po glavi z vrha, prvi vzvod
katatori nikkyo	prijem za ramo, drugi vzvod
bokken kata 1	prva vaja z bokkenom
jiyu waza: napadi s prijemom	prosta obramba proti napadom s prijemi
Ki testi	
yoko ukemi	stranski padec
tenkan undo	umik z obračanjem



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 2. kyu - nikyu

Šest mesecev treninga, 60 ur. Udeležba na seminarju.

### Veščine

ryokatatori kokyunage	prijem za obe rami, met z izdihom, met z obratom
ryokatatori kotegaeshi	prijem za obe rami, met z vzvodom na zapestju in zaključek
ushiro katatori kokyunage	prijem od zadaj za rame, met z izdihom, met z obratom
katate ryotetori kokyunage	prijem z obema rokama za eno roko, met z izdihom, met z obratom
katatori menuchi iriminage	prijem za ramo in udarec shomenuchi ali yokomenuchi, met z vstopom
maegeri kokyunage	brca z nogo, met z izdihom
ryotetori koshinage	prijem za obe roki, met preko boka
hanmi hantachi waza: obramba kleče proti stoječemu nasprotniku:	
katatetori shihonage	prijem za roko, met na štiri strani
katatetori sankyo	prijem za roko, tretji vzvod- zaključek z metom ali vzvodom
munetsuki kotegaeshi	udarec v prsa, met z vzvodom na roki in zaključek
jo kata 1	prva vaja z jojem
jjiyu waza: prosti napad	prosti napad in prosta obramba

### Ki testi

aguro no shisei	sedenje s prekrižanimi nogami
kata ashiage	dvignjena roka in noga
agaranaï kanada	nedvigljivo telo
ustna vprašanja: štiri osnovna načela aikida, kaj je aikido	
meisoho	meditacija
kokyuhô	dihalna vaja



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 1. kyu - ikkyu

Šest mesecev treninga, 60 ur.

### Veščine

ushiro tekubitori jiujinage	prijem od zadaj za roke, met s prepletom rok
yokomenuchi sudori	udarec po glavi s strani, met z izginotjem
katate ryotetori kotegaeshi	prijem z obema rokama za eno roko, met z vzvodom na roki in zaključkom
munetsuki sumiotoshi	udarec v prsa, spust nasprotnika s komolca
katatori ganmenuchi ikkyo	prijem za ramo z udarcem v obraz, prvi vzvod
tanto dori	tri veščine za vsak napad, prostoročna obramba proti napadom z lesenim nožem
bokken kata 2	druga vaja z bokkenom
randori: trije napadalci	obramba proti večim napadalcem

### Ki testi

bokken taisabaki	umiki z bokkenom proti napadom z bokkenom
------------------	---

## 1. dan - shodan

Devet mesecev, 90 ur treninga. Udeležba na učiteljskem seminarju.

### Veščine

munetsuki: pet veščin	udarec v prsa
yokomenuchi: pet veščin	udarec po glavi s strani
ushirotekubitori: pet veščin	prijem od zadaj za roki
ryotetori: pet veščin	prijem z obema rokama za obe roki
hamni hantachi: prosti napad	obramba kleče proti stoječemu nasprotniku
bokken dori: tri veščine za vsak napad	prostoročna obramba proti napadom z bokkenom
jo kata 2	druga vaja z jojem
randori: štirje napadalci	obramba proti večim napadalcem
spisa	Kaj je aikido in Kaj je shugyo



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## 2. dan - nidan

18 mesecev, 50 ur učenja kot pomočnik učitelja. Udeležba na učiteljskem seminarju.

### Veščine

katatori ganmenuchi waza	prijem za ramo z udarcem v obraz
shomenuchi waza	udarec po glavi naravnost
hamni hantachi waza	obramba kleče proti stoječemu nasprotniku
jo dori: tri veščine za vsak napad	prostoročna obramba proti napadu z jojem
randori: pet napadalcev	obramba proti večim napadalcem
spis	Aikido: zgodovina in prihodnost

## 3. dan - sandan

30 mesecev, 100 ur učenja kot pomočnik učitelja. Udeležba na dveh učiteljskih seminarjih.

### Veščine

jo nage	obramba z jojem proti prostoročnemu napadu
kumijo: 5 vaj	vaje z jojem proti joju
kumitachi: 6 vaj	vaje z bokkenom proti bokkenu
randori: šest napadalcev	obramba proti večim napadalcem
spis	Filozofija aikida

## 4. dan - yondan

42 mesecev, 200 ur učenja kot glavni učitelj. Udeležba na dveh učiteljskih seminarjih.

### Demonstracija

kihon waza	osnovne veščine
henka waza	spreminje veščine med napadom
oyo waza	napredne veščin
metodologija učenja	
spis	Uporaba aikida
pogovor s shihanom	





# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## **Bokken kata I**

Začetek: chudan no kamae

1. Shomen
2. Korak in tsuki
3. Obrat za 180 stopinj in shomen
4. Drsni korak in tsuki
5. Korak v levo, obrat za 90 stopinj in shomen
6. Drsni korak in tsuki
7. Obrat za 180 stopinj in shomen
8. Drsni korak in tsuki
9. Korak v levo, obrat 45 stopinj in shomen
10. Obrat za 180 stopinj in shomen
11. Korak v levo, obrat za 90 stopinj in shomen
12. Obrat za 180 stopinj in shomen
13. Obrat za 585 stopinj, rez z bokkenom, končamo v začetnem položaju

## **Bokken kata II**

Začetek: chudan no kamae

1. Korak v levo, rez zapestij-blok (konica obrnjena proti napadalcu); "catfoot"
2. Levi yokomenuchi
3. Desni yokomenuchi
4. Levi Yokomenuchi (2-4 naj bodo na isti liniji)
5. Obrat za 180 stopinj in shomen
6. Drsni korak in tsuki
7. Obrat za 180 stopinj in shomen
8. Drsni korak in tsuki
9. Irimi tenkan (obrat za 180 stopinj) in yokohiza (udarec v koleno)
10. Irimi tenkan (obrat za 180 stopinj) in yokohiza (udarec v koleno)
11. Drsni korak in tsuki
12. Korak z desno in yokomenuchi
13. Obrat za 755 stopinj, rez z bokkenom, končamo v začetnem položaju



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## Jo kata I

Začetek: L roka na jo, L noga naprej, pogled naprej

1. Tsuki (prsa); zgornji blok
2. Tsuki (prsa); zgornji blok
3. Yokomenuchi
4. Gyaku-yokomenuchi
5. Ushiro-tsuki (koleno)
6. Obrat in tsuki (prsa); ki-ai; zgornji blok
7. Yokomenuchi
8. Gyaku-yokomenuchi
9. Obrat na mestu in blok
10. Tsuki (prsa)
11. Korak naprej in obratni shomenuchi
12. Menjava rok in tsuki (prsa); zgornji blok
13. Yokomenuchi-blok in ushiro-tsuki (koleno); pogled naprej
14. Stranski krožni udarec v glavo (naprej)
15. Jab-tsuki (glava)
16. Menjava rok in tsuki (prsa); zgornji blok
17. Yokomenuchi-blok, poskok nazaj, ushiro-tsuki (koleno); ki-ai; pogled nazaj
18. Stranski krožni udarec v koleno (naprej)
19. Jab-tsuki (koleno)
20. Menjava rok in tsuki (prsa)
21. Kratek stranski udarec v glavo
22. Zasukaj jo in tsuki (prsa); ki-ai

Nazaj v osnovni položaj.



# shodokan

Športno društvo Atemi

Ob Sotočju 14, 1119 Ljubljana, Slovenija

t: (041) 612 075, e: info@shodokan.si

www.shodokan.si

## Jo kata II

Začetek: L roka na jo, L noga naprej, pogled naprej

1. Tsuki (prsa); zgornji blok
2. Tsuki (prsa); zgornji blok
3. Shomenuchi
4. Papillon
5. Obratni shomenuchi
6. Menjava rok in tsuki (prsa); gornji blok in obrat
7. Shomenuchi; ki-ai
8. Papillon
9. Obratni shomenuchi
10. Menjava rok in tsuki (prsa); gornji blok in obrat
11. Shomenuchi
12. Ushiro-tsuki levo; pogled naprej
13. Ushiro-tsuki desno; pogled nazaj
14. Obrat in tsuki (prsa); gornji blok in obrat
15. Dva koraka naprej v teku in shomenuchi; ki-ai
16. Krožni zamah nazaj in obrat v hasso no kamae
17. Krožni udarec naprej (glava)
18. Jab-tsuki (glava)
19. Obratni shomenuchi
20. Menjava rok in tsuki (prsa)
21. Kratek stranski udarec v glavo
22. Zasukaj jo in tsuki (prsa); ki-ai

Nazaj v osnovni položaj.