



AIKIDO JIŽNÍ ČECHY A VYSOČINA



6. KYU

JO – Tsuki – 2formy: 1) tenshin a tsuki s posunem rukou(zavřít boky-gyakutsuki)
2) s tenshinem do pozice ukenagashi

Shomen – 2formy: 1) z pozice Jodan kamae
2) s tenshinem ukenagashi – bez přehmatu
– s přehmatem

Yokomen – 2formy: 1) z pozice Jodan kamae
2) z pozice Haso no kamae

Techniky: Hikiotoshi bez partnera
Maeotoshi bez partnera

Kata: Ikeda kata do pozice 21

5. KYU

JO - Shomen – 2formy: 1) z pozice waki kamae(shomen –pozice honteuchi= s podhmatem)
2) gyakuhaso (shomen –pozice yakuteuchi = s nadhmatem, střídat pravá a levá)

Yokomen – 2formy: 1) z pozice Jodan no kamae
2) z pozice Haso no kamae

Makiotoshi(+tsuki) – z gyakuhaso pozice honteuchi = trénink na katu Ikeda prvky 2-4

Techniky: JO proti JO – shomen + ukenagashi – ze sumo pozice
– shomen + ukenagashi – bez přehmatu + tenshin
– s přehmatem + tenshin

Kata: Kata Ikeda (JO) – celá do 38 – sám bez partnera
Kata 4 principy (JO) – forma omote(hikiotoshi-maeotoshi) – kata 1





4. KYU

JO – opakování již známých prvků-kihon(suburi)
– kiriage + shomen
– kiriage + kryt nohy(útok na nohu-ashi kiri) = trénink na katu Ikeda prvky 27-29 a 33-35

Bokken – základní kihon - Shomen – z pozice jodan no kamae
(suburi) Yokomen – haso no kamae – střídání pozic migi haso a hidari haso
Yokoguruma – waki kamae migi a hidari
Gyakukesakiri – z gedan waki kamae (útok veden na lem kimona zespoda)
Kesakiri – ukenagashi – střídání pozic tekubigaeshi a jujimusubi
Tsuki – z kamae s krokem vpřed na úroveň břicha

Techniky: JO proti JO – shomen – kiriage + shomen
– shomen – kiriage + kryt nohy = trénink na katu Ikeda prvky 27-29 a 33-35

Bokken proti Bokken – makiotoshi a partner tsuki = trénink na yon-no tachi(ni-no tachi)
– makiotoshi a partner shomen = trénink na san-no tachi(ichi-no tachi)

Kata: Kata Ikeda (JO) – celá do 38 – ve dvojicích
Kata 4 principy (JO) – forma omote(hikiotoshi-maeotoshi) – kata 1
– forma ura(maeotoshi-maeotoshi) – kata 4

3. KYU

JO – veškeré opakování
Bokken – veškeré opakování

Bokken – tasení bokkenu(nukitsuke) do formy ikkyo, nikyo, sankyo, jonkyo
– tasení shomen, yokomen, kesakiri, gyakukesakiri, yokoguruma, tsuki

Techniky: JO – s partnerem –maeotoshi – omote i ura katajoryotetori
–hikiotoshi – omote i ura katajoryotetori

Kata: Kata 4 principy (JO) – forma hikiotoshi – maeotoshi – kata 1
– forma maeotoshi – hikiotoshi – kata 2
– forma hikiotoshi – hikiotoshi – kata 3
– forma maeotoshi – maeotoshi – kata 4

Kumi JO aplikace – kata 1

Kata no tachi (Bokken) – san no tachi
– ichi no tachi





2. KYU

JO – veškeré opakování

Bokken – veškeré opakování

Bokken – tasení bokenu(nukitsuke) do formy ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo
– tasení shomen, yokomen, kesakiri, gyakukesakiri, yokoguruma, tsuki

Bokken - tasení bokkenu a trénink techniky ikkyo omote i ura bez partnera (myšlenka katatetori aihanmi - do osae)

Techniky:

JO – s partnerem	-maetoshi – omote i ura	katajoryotetori
	-hikiotoshi – omote i ura	katajoryotetori
	-kiriotoshi – omote i ura	katajoryotetori
	-kaitenotoshi – omote i ura	katajoryotetori
	-ikkyo ura – katajotori aihanmi	- do osae
	– katajotori gyakuhanmi	- do osae
Bokken – s partnerem	-ikkyo omote i ura – katatetori aihanmi	- do osae

Kata: B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 pouze s JO

Kumi JO aplikace – kata 1
– kata 4

Kata no tachi (Bokken) – ichi no tachi
– ni no tachi
– san no tachi
– yon no tachi

1. KYU

JO – veškeré opakování

Bokken – veškeré opakování

Boken - tasení bokkenu a trénink ikkyo omote + ikkyo ura bez partnera (myšlenka aikiken - do chiburi+nóto)
(ikkyo ura – možné cvičit proti 4 útočníkům s bokkenem v řadě za sebou)

Techniky:

JO – s partnerem	-uchikaitennage – omote i ura	katajotori gyakuhanmi
	-sotokaitennage – omote i ura	katajotori gyakuhanmi
Bokken – s partnerem	-ikkyo omote i ura – katatetori aihanmi	- do osae
	-nikyo ura 2 seky – katatetori aihanmi	- do osae

Kata: B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 Jo ve dvojicích proti bokkenu(pokročilejší uke)
Kobayashi(JO proti JO) – celá do 18 – stejné prvky uke i tori současně(vystřídá se levá a pravá strana)

Kumi JO aplikace – kata 2
– kata 3

Kata no tachi (Bokken) – ichi no tachi – yon no tachi
– ni no tachi – go no tachi
– san no tachi – kimusubi no tachi





AIKIDO JIŽNÍ ČECHY A VYSOČINA



ZVYŠOVÁNÍ KVALIFIKACE JUDANSHA

- JO** – techniky s partnerem – základní i kokyunage – ČÍM VYŠŠÍ DAN TÍM VÍCE TECHNIK ZNÁT
Bokken – nácvik technik bez partnera (ikkyo, iriminage, kotegaeshi, shihonage)
– techniky s partnerem – ČÍM VYŠŠÍ DAN TÍM VÍCE TECHNIK ZNÁT

PRINCIP: Dle jednotlivých danových stupňů umět katu na 2.ruku – tudíž možnost zrcadlové výuky svých žáků a kolegů s nižším technickým stupněm.

NUTNÉ: ZNÁT KOMPLET VŠE POŽADOVANÉ NA NIŽŠÍ TECHNICKÉ ÚROVNĚ

1. DAN

Bokken - tasení bokkenu a trénink techniky ikkyo omote bez partnera „never ending“ (myšlenka katatetori aihanmi – kigata všemi pozicemi ikkyo-yonkyo, při tenkanu rovnou nóto a hned tasení ...)

Kata: Kata Ikeda (JO) – celá do 38 – **na pravou ruku** – samostatně

B.Caloz (Bokken proti JO) – celá kata do 30 ve dvojicích Bokken proti JO i opačně

Kumi JO aplikace(1 uke) – kata 1 – kata 2
– kata 4 – kata 3

Kata 4 principy (4 uke) – kata 1 a kata 4

AIKI JO aplikace ukemi – kata 1

2. DAN

Jo – veškeré opakování

Bokken – Shihonage (ve trojicích) – 2uke s bokkenem futari tori – omote i ura aihanmi i gyakuhanmi **migi hanmi**

Bokken – ikkyo ura s bokkenem – cvičit proti 4 útočníkům s bokkenem v řadě za sebou

Kata: Kata Ikeda (JO) – celá do 38 – ve dvojicích **na pravou ruku**
– prvky 10-17 – ve dvojicích na obě strany „never ending“

B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 pouze **bokken samostatně**

B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 pouze **s JO – na pravou ruku**

Kata 4 principy (4 uke) – kata 1, kata 2, kata 3 a kata 4

AIKI JO aplikace ukemi – kata 4

Kata no tachi (Bokken) – kimusubi no tachi – aplikace zakončení goshi
– aplikace zakončení tsuki bokkenem





3. DAN

Jo – veškeré opakování

Bokken – tasení bokkenu (nukitsuke) **levou rukou** do formy ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo
– tasení **levou rukou** shomen, yokomen, kesakiri, yakukesakiri, yokoguruma, tsuki

Bokken – Shihonage (ve trojicích) – 2uke s bokkenem futari tori – omote i ura aihanmi i gyakuhanmi **hidari hanmi**

Kata: B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 pouze bokken **samostatně na 2.ruku**

Saito sensei kata 13 (JO proti JO) – celá kata do 13 pouze JO samostatně

KATY KUMI JO aplikace – 1- 4 **plynule za sebou navazují** - kigata

Kata 4 principy (4 uke) – kata 1, kata 2, kata 3 a kata 4 – **libovolné střídání pořadí** technik v jednotlivých katách

4. DAN

Kata: R.Schmocker (JO proti JO) – ve dvojicích

Ósensei (JO) – kata „Ó“

B.Caloz (JO proti bokkenu) – celá kata do 30 pouze bokken **samostatně na 2.ruku**

KATY KUMI JO aplikace – 1- 4 **plynule za sebou navazují** - kigata

Kata 4 principy (4 uke) – kata 1, kata 2, kata 3 a kata 4 – **libovolné střídání pořadí** technik v jednotlivých katách

For future(r.2024 a dále...):

Kata Tada – A,B,Ó(JO)

Haiwaza (Bokken)

Aplikace v různých katách apod.

Schváleno a platné od 6.5.2019



AIKIDO JIŽNÍ ČECHY A VYSOČINA

