

# Program szkoleniowy dla dzieci na stopnie KYU (Stowarzyszenie AIKI)

---

## 12 KYU

*Minimalna ilość dni treningowych od wstąpienia do sekcji: 25*

- Zakładanie KEIKOGI i wiązanie OBI
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe i przygotowawcze

### **KIHON:**

- SEIZA HO,
- REI HO (TACHI-REI, ZA-REI)
- KAMAE (MIGI KAMAE TACHI WAZA, HIDARI KAMAE TACHI WAZA)

### **TAISABAKI:**

- AYUMI ASHI TACHI WAZA
- IRIMI TENKAN TACHI WAZA

### **UKEMI:**

- MAE UKEMI SUWARI WAZA
- USHIRO UKEMI SUWARI WAZA
- MAE UKEMI TACHI WAZA
- USHIRO UKEMI TACHI WAZA

### **TECHNIKI:**

- TACHI WAZA KATATE DORI TAI NO TENKAN HO
  - HANMI HANTACHI WAZA USHIRO RYO KATADORI KOKYU NAGE
- 

## 11 KYU

*Minimalna ilość dni treningowych od otrzymania 12 KYU: 25*

### **KIHON:**

- HANZA
- SONKYO

### **TAISABAKI:**

- TENKAI
- IRIMI TENKAN SUWARI WAZA
- TSUGI ASHI

### **UKEMI:**

- USHIRO CHOKU TO UKEMI: z pozycji Sonkyo

### **TECHNIKI:**

- TACHI WAZA SHOMEN UCHI USHIRO KIRI OTOSHI
  - SUWARI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO URA
- 

## 10 KYU

*Minimalna ilość dni treningowych od otrzymania 11 KYU: 30*

### **KIHON:**

- SHIZEN TAI
- SHIZENHON TAI

### **TAISABAKI:**

- IRIMI TENKAI TACHI WAZA
- TENKAN

**UKEMI:**

- USHIRO CHOKU TO UKEMI TACHI WAZA
- YOKO UKEMI

**TECHNIKI:**

- TACHI WAZA KATATE DORI SUMI OTOSHI
  - TACHI WAZA KOSA DORI (AIHANMI) IKKYO URA
- 

**9 KYU**

*Minimalna ilość dni treningowych od otrzymania 10 KYU: 30*

**TECHNIKI:**

- TACHI WAZA AIHANMI KATATE DORI UDE KIME NAGE
  - TACHI WAZA KATATE DORI TENCHI NAGE
  - TACHI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO URA
- 

**8 KYU**

*Minimalna ilość dni treningowych od otrzymania 9 KYU: 35*

**TECHNIKI:**

- TACHI WAZA KATATE DORI KOKYU NAGE
  - TACHI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE URA
  - TACHI WAZA RYOTE DORI TEN CHI NAGE
  - SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO
- 

**7 KYU**

*Minimalna ilość dni treningowych od otrzymania 8 KYU: 35*

**TECHNIKI:**

- TACHI WAZA KATATE DORI SHIHO NAGE
- TACHI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE
- TACHI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE OMOTE