

Aikidó

Požadavky (teorie):

Písemný test (zpravidla poslední hodinu v semestru) v rozsahu

- <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/aikido/index.html>
- <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/aikido>
- Reguli, Z. (2003). *Aikidó: průvodce pro žáky i učitele*. (223 s.) Bratislava: CAD Press.

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkouškový termín:

- Hodnotí se dovednostní úroveň obran (tori)
- Hodnotí se dovednostní úroveň útoků a pádů (uke)

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kušin, kuzuši, cukuri, gake/osae). Techniky jsou prováděny na pravou i levou stranu do dynamických pádů.

| Útok | Obrana |
|--|--|
| Aihanmi katate dori Úchop souhlasnou rukou | Ikkjó (omote, ura) Ude gaeši Hidži kime osae Nikjó Irimi nage Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi) Šihó nage Kokjú nage Sokumen irimi nage |
| Gjakuhanmi katate dori Úchop nesouhlasnou rukou | Sokumen irimi nage Kokjú nage Šihó nage Kaiten nage |
| Šómen ate | Ikkjó (omote, ura) Hidži kime osae Ude gaeši Irimi nage (min. 2 formy) Sokumen irimi nage Aiki otoši Kote gaeši Šihó nage Kaiten nage Kokjú nage |
| Kata dori | Nikjó Hidži kime osae |
| Hagai šime Objetí zepředu | Kaiten nage |
| Uširo rjote dori Úchop obou zápěstí zezeadu | Ikkjó Sankjó Kote gaeši |
| Uširo te kubi šime Zezadu držet ruku a škrtit | Sankjó (2x) |

| | |
|--|--|
| Renraku waza (kombinace) z útoku šómen ate | Ikkjó (omote, ura) - Ude gaeši Ikkjó (ura) - Irimi nage Ikkjó (ura) – Kote gaeši Ikkjó (ura) - Sokumen irimi nage Ikkjó (ura) - Aiki otoši Ikkjó (ura) - Ikkjó Irimi nage - Kote gaeši Irimi nage - Sokumen irimi nage Irimi nage – kaiten nage Sokumen irimi nage - Aiki otoši Šihó nage – Sokumen irimi nage Šihó nage – Irimi nage |
|--|--|