

požadavky z praxe: základní technika a metodika jejího nácviku, popis jednotlivých fází. Možné varianty techniky, zařazení do metodické řady. Kondiční cvičení pro dané techniky. Kombinace alespoň s jednou z technik.

požadavky z teorie: znalosti v rozsahu přednášek a publikace REGULI, Zdenko. Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele. Bratislava : Cad Press, 2003. 223 s. ISBN 80-88969-08-5.

technika 1

útok

obrana

	útok	obrana
Duraj, Jan	Šómen ate	Irimi nage
Hlobilová, Petra	Šómen ate	Ikkjó
Hrabec, Václav	Šómen ate	Kote gaeši
Hrdličková, Miroslava	Šómen ate	Ude gaeši
Jeřábková, Klára	Šómen ate	Sokumen irimi nage
Jílek, Jaroslav	Šómen ate	Aiki otoši
Kolář, Luděk	Šómen ate	Kaiten nage
Krbek, Kamil	Gjakuhanmi katate dori	Tenči nage
Kříž, Ondřej	Gjakuhanmi katate dori	Šihó nage
Kučera, Jan	Gjakuhanmi katate dori	Sokumen irimi nage
Kulda, Jan	Aihanmi katate dori	Irimi nage
Novotný, René	Aihanmi katate dori	Kote gaeši
Šauerová, Petra	Aihanmi katate dori	Ikkjó
Šproch, Martin	Kata dori (eri dori)	Nikjó
Vašek, Lubomír	Uširo tekubi šime	Sankjó (dva způsoby)
Weidl, Petr	Uširo rjote dori	Sankjó
Zelinka, Vladimír	Uširo rjote dori	Kote gaeši