

KIAIKIDO

vizsgalista

SHOKYU
Ki -tesztek
<ol style="list-style-type: none">1. Állásban2. Seizában ülve3. Törökülésben (Agura)4. Állásban egyik kéz előre, a tenyér lefelé5. Légző gyakorlat (Kokyuho)

5. KYU	
Hitoriwaza	Kumiwaza
<ol style="list-style-type: none">1. Jo Kenko Taiso2. Udefuri Undo3. Udefuri Choyaku Undo4. Sayu Undo5. Sayu Choyaku Undo6. Yoko Ukemi hátra7. Yoko Ukemi előre8. Shikko 4 lépés előre	<ol style="list-style-type: none">1. Katate Kosadori Kokyunage2. Katate Tenshin Kokyunage3. Katatedori Ryotemochi Kokyunage4. Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyungae Udemawashi5. Zagi Ryotedori Kokyunage

4. KYU	
Hitoriwaza	Kumiwaza
<p>Jo Aiki Taiso:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Funakogi Undo (Jo)2. Ikkyo Undo (Jo)3. Tenshin Undo (Jo)4. Zengo Undo (Jo)5. Happo Undo (Jo)	<ol style="list-style-type: none">1. Katatedori Ikkyo2. Munatsuki Ikkyo3. Munatsuki Koteoroshi4. Katatedori Ryotemochi Koteoroshi5. Ushiro Ryotedori Zemponage6. Ushiro Katatedori Ikkyo7. Ushiro Kubishime Kokyunage Uregaeshi

CHUKYU

Ki - tesztek

1. Állásban
2. Seizában ülve
3. Törökülésben (Agura)
4. Állásban egyik kéz előre, a tenyér lefelé
6. Légző gyakorlat (Kokyuho)

Kenkotaiso (A bemelegítő gyakorlatsor megfelelő sorrendben való bemutatása.)

3. KYU

Hitoriwaza

1. Koteoroshi Undo
2. Sankyo Undo
3. Nikyo Undo
4. Tekubikosa Undo
5. Hanmi-Gyakuhanmi Undo
6. Ushirotori Undo
7. Ushiro Tekubitori Zenshin Undo
8. Ushiro Tekubitori Koshin Undo
9. Shikko 4 lépés hátrafelé

Kumiwaza

Jo and Jo:

1. Shomenuchi - Tsuki
2. Yokomenuchi - Tsuki
3. Yokobarai - Tsuki
4. Douchi
5. Ashiuchi
6. Katatedori Kokyunage Irimi
7. Katatedori Kokyunage Tenshin (szabadulás fogásból)
8. Yokomenuchi Kokyunage
9. Katatedori Shihonage (Irimi/Tenshin)
10. Yokomenuchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t)
11. Ryotedori Zemponage
12. Ushirodori Zemponage
13. Tantodori: Munatsuki Koteoroshi
14. Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage

2. KYU	
Hitoriwaza	Kumiwaza
<p>Egykezes, bokken gyakorlatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A bokken függőleges mozgatása 2. Függőleges vágás 3. A bokken vízszintes mozgatása 4. Vízszintes vágás 5. Shikko Tenshin Undo (megfordulással) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagi Shomenuchi Ikkyo (Irimi, Tenshin) 2. Katadori Ikkyo Irimi 3. Katadori Nikyo Irimi 4. Katadori Sankyo Irimi 5. Katadori Yonkyo Irimi 6. Yokomenuchi Kokyunage Irimi 7. Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin) 8. Ushiro Ryokatadori Kokyunage 9. Ushiro Ryokatadori Zemponage 10. Jodori Tsukikaeshi 11. Jodori Tsuki Zemponage 12. Hitorigake (egy támadó)

JOKYU
Ki - tesztek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Állásban 2. Seizában ülve 3. Törökülés (Agura) 4. Állásban egyik kéz előre, a tenyér lefelé 5. Állásban, egyik láb előre (teszt a csuklón) 6. Hátra hajlás 7. Törzsdöntés előre 8. Fállábon, azonos kéz előre 9. Folyamatos felállás és leülés seizába 10. Légző gyakorlat (Kokyuho) <p>Kenkotaiso (A vizsgáztató számolásával összhangban, időzítés és ritmus.)</p>

1. KYU	
Hitoriwaza	Kumiwaza
<p>Kétkezes, bokken gyakorlatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shomenuchi 2. Tsuki (8 lépés előre és 8 lépés hátrafelé Chudan magasságban) 3. Tenshin 4. Happs Giri 5. Jo Kata 1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) 2. Tsuzukiwaza 16 (Handachi) 3. Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) vagy szabadon * 4. Tsuzukiwaza 3 (Katatedori Ryotemochi) vagy szabadon * 5. Futarigake (2 támadó) <p>* A vizsgáztató kérheti, hogy ugyanarra a támadásra, szabadon választott technikákat mutassunk be.</p>

VIZSGADÍJAK

Shokyu	5 €
5. kyu	5 €
4. kyu	5 €
Chukyu	7,5 €
3. kyu	7,5 €
2. kyu	7,5 €
Jokyu	10 €
1. kyu	10 €