

# DYNAMIC AIKIDO - AIKI JUJUTSU

## 6 KYU - BELI POJAS

1. STAV

2. TAI SABAKI - Tenkai , Ushiro tenkan , Irimi tenkan , Tsugi ashi

3. UKEMI - Pad nazad, Kolut napred, Pad napred

4. TACHIWAZA:

- Odgovori na razne hvatove za ruku - Hvat dve za dve, Dve za jednu ( tri varijante ),

- KATATE DORI AIHANMI - Ikkyo ( ura i omote )

- KATATE DORI AIHANMI - Nikjo ( kratki omote)

- KATATE DORI AIHANMI - Udegarami (osnovna varijanta),

- KATATE DORI GYAKUHANMI - iskorak u stranu Nikjo (ura i omote),

- KATATE DORI AIHANMI - Shihonage (ura i omote),

- KATA DORI - Nikjo ( statično )

- KATATE DORI AIHANMI - kotegaeshi ( omote)

**USLOV: Minimum 3 meseca redovnog treniranja**

## 5 KYU - ŽUTI POJAS

### 1. STAV

### 2. TAI SABAKI

### 3. UKEMI

### 4. TACHIWAZA:

- KATATE DORI AIHANMI - **Nikjo ( ura )**
- KATATE DORI GYAKUHANMI - **Shihonage**
- KATATE DORI AIHANMI - **Kotegaeshi**
- KATATE DORI AIHANMI - **Iriminage**
- KATATE DORI AIHANMI - **Udekimenage ( irimi i tenkan )**
- KATATE DORI AIHANMI - **Kotegaeshi ( ura )**
- KATATE DORI AIHANMI - **Iriminage**
- KATA DORI - **Nikyo**
- SHOMENUCHI - **Ikkyo ( omote i ura )**
- SHOMENUCHI - **Nikyo ( omote i ura )**
- GEDAN TSUKI - **Nikjo ( omote )**
- YOKOMENUCHI - **Nikjo ( ura i omote )**
- USHIRO ERI DORI - **Nikjo ( omote )**
- USHIRO RYOTE DORI - **Ashi gatame**

**USLOV: Minimum 6 mesecl od polaganja za 6 kyu**

## 4 KYU - NARANDŽASTI POJAS

### 1. STAV

### 2. TAI SABAKI

### 3. UKEMI

### 4. TACHIWAZA:

- KATATE DORI GYAKUHANMI - **Udegarami (ura)**
  - RYOTE DORI - **Hijjime**
  - KATATE DORI AIHANMI - **Kote-hineri - Sankjo**
  - RYOTE DORI - **Kotegaeshi**
  - RYOTETORI - **Shihonage (omote i ura )**
  - RYOTETORI - **Tenchinage**
  - KATATE DORI GYAKUHANMI - **Kotegaeshi**
  - SHOMENUCHI - **Udeosae**
  - SHOMENUCHI - **Sankyo (omote)**
  - SHOMENUCHI - **Sankyo (uchi kaiten)**
  - SHOMENUCHI - **Iriminage**
  - RYO KATA DORI - **Ganseki nage**
  - KATA DORI - **Tvrđi nikjo (provlačenje glave ispod jedne ruke)**
  - YOKOMENUCHI - **Nikjo ( irimi )**
  - USHIRO RYOTE DORI - **Ikkyo, Nikyo**
  - USHIRO RYOTE DORI - **Ude gatame**
- ### 5. ASHI WASA
- MAWASHI GERI - **Gari ashi garami**
  - MAE GERI - **Gari ashi garami**

## **6. SUWARIWAZA**

- SHOMENUCHI- **IKKYO (omote i ura)**

- SHOMENUCHI - **NIKYO (omote i ura)**

**USLOV: 6 meseci od polaganja za 5 kyu**

## **3 KYU - ZELENI POJAS**

**1. STAV**

**2. TAI SABAKI**

**3. UKEMI**

**4. TACHIWAZA:**

- YOKOMENUCHI - **Shihonage (omote i ura)**

- YOKOMENUCHI - **Iriminage**

- YOKOMENUCHI - **Kotegaeshi**

- YOKOMENUCHI - **Udekimenage**

- YOKOMENUCHI - **Udegarami**

- TSUKI - **Hijijime**

- TSUKI - **Udegarami**

- SHOMENUCHI - **Tenchinage**

- SHOMENUCHI - **Gušenje**

- GEDAN TSUKI - **Udegarami**

- RYOTEDORI - **Kokyunage**

- RYOTE DORI - **Soto kaiten nage**

- USHIRO RYOTEDORI - **Sankyo (omote i ura)**

- USHIRO RYOTEDORI - **Kotegaeshi**

## **5. SUWARIWAZA**

- SHOMENUCHI - **Iriminage**

- SHOMENUCHI - **Kotegaeshi**

- SHOMENUCHI - **Sankyo (omote i ura)**

## **6. ASHI WASA**

- MAE GERI - **Gari ashi gatame**

- MAE GERI - **Hadaka jime**

- MAWASHI GERI - **Age ashi gake**

- MAWASHI GERI - **Ulaz u nogu**

- YOKO GERI - **Gari ashi garami**

## **7. IZBEGAVANJE NAPADA KRETANJEM OD JEDNOG NAPADAČA**

**USLOV: 6-8 meseci od polaganja za 4 kyu**

## **2 KYU - PLAVI POJAS**

### **1. STAV**

### **2. TAI SABAKI**

### **3. UKEMI**

### **4. TACHIWAZA:**

- YOKOMENUCHI - **O soto gari**
- YOKOMENUCHI - **Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Gokyo**
- YOKOMENUCHI - **Kubinage**
- YOKOMENUCHI - **Shihonage (direktni)**
- KATADORI MENUCHI - **Juji nage**
- KATADORI MENUCHI - **Shihonage, Kotegaeshi, Iriminage**
- SHOMENUCHI - **Kokyu nage**
- SHOMENUCHI - **Ipon sei o nage**
- CHUDAN TSUKI - **Ushiro kiri otoshi**
- CHUDAN TSUKI - **Nikjo ( omote )**
- USHIRO RYOTEDORI - **Iriminage**

### **4. SUWARI WAZA**

- SHOMENUCHI - **Soto kaiten nage**
- RYOKATATORI - **Ikkyo (omote i ura)**

### **5. TANTO DORI**

- SHOMENUCHI - **Ikjo**
- SHOMENUCHI - **Sankjo**
- GEDAN TSUKI - **Udegarami**

- GEDAN TSUKI - **Nikjo**
- CHUDAN TSUKI - **Kotegaeshi**
- CHUDAN TSUKI - **Hiji jime**
- KATATETORI KUBISHIME - **Ikkyo**
- USHIRO KATA DORI - **Nikjo**

#### **6. ODBRANE OD NAPADA RUKOM U GLAVU - DIREKT**

- Prva forma razbijanja (2 varijante)
- Druga forma razbijanja(2 varijante)
- Treća forma razbijanja(2 varijante)

#### **7. UDARCI**

#### **8. IZBEGAVANJE NAPADA KRETANJEM OD VIŠE NAPADAČA**

- TSUKI, SHOMEN

**USLOV: 12 MESECI od polaganja za 3 kyu**

# 1 KYU - BRAON POJAS

## 1. TEHNIKE SAMOODBRANE

- SHOMENUCHI - **Atemi nage**
- KATATE DORI GYAKU HANMI - **Sokumen iriminage**
- KATATE DORI AIHANMI - **Sumiotoshi**
- KATATE DORI AIHANMI - **Sankyo - Koshinage**
- YOKOMENUCHI - **Udekimenage**
- YOKOMENUCHI - **Shihonage (ratnički)**
- CHUDAN TSUKI - **Ikkyo ( direktno )**
- CHUDAN TSUKI - **Hiji kime osae**
- USHIRO RYOTE DORI - **Kokyu nage, Koshinage**
- RYOTE DORI - **Kokyu nage**
- RYOTE DORI - **Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage**
- USHIRO RYOTE DORI (Obuhvat preko ruku ) - **Kokyu nage**

## 2. HANMI HANTACHI WAZA

- KATATE DORI GYAKUHANMI- **Shihonage**
- KATATE DORI GYAKUHANMI - **Uchikaiten nage**
- KATATE DORI GYAKUHANMI - **Nikyo**

## 3. HANBO DORI

- AGE UDE ATE - **Kokyu nage**
- AGE UDE ATE - **Tenchinage**
- CHUDAN YOKO UDE ATE - **Nikjo**

- GEDAN YOKO UDE ATE - Izbegavanje pa slobodna tehnika
- GYAKU CHUDAN YOKO UDE ATE - Hiji jime

#### **4. ODBRANA OD NAPADA RUKOM U GLAVU - DIREKT**

- Treća forma razbijanja
- Četvrta forma razbijanja( direktna)
- Peta forma razbijanja(duga distanca)
- Šesta forma (poklapanje)
- Upijač

#### **5. ODBRANA OD NAPADA RUKOM U GLAVU - KROŠE**

- Ulazak unutra (2 varijante)
- Ulazak u noge
- Blok pa spolja razbijanje
- Direktan ulaz(lakat u ključnu kost)
- Odozgo poklapanje

#### **6. TEHNIKE ODBRANE OD VIŠE NAPADAČA**

- TSUKI, YOKOMENUCHI

**USLOV: 12-18 MESECI od polaganja za 2 kyu**

## **1 DAN - CRNI POJAS**

**1. TEHNIKE SAMOODBRANE**

**2. TEHNIKE ODBRANE OD PIŠTOLJA**

**3. TEHNIKE ODBRANE OD PALICE ILI NOŽA**

**4. KOMBINACIJE TEHNIKA OD RAZNIH NAPADA**

**5. ODBRANE OD VIŠE NAPADAČA (Slobodan izbor 2 Ju vaze)**

**6. POZNAVANJE TEORIJE JU JUSTU**

**7. POZNAVANJE METODIKE TRENINGA**

**USLOV : 18 MESECI od polaganja za 1 kyu**