



Takemusu Aiki Bulgaria

武  
彦  
合  
氣

P R O G R A M M E



## Етикет

Етикетът е съвкупност от правила и норми за поведение в доджото по айкидо, които трябва стриктно да се спазват от практикуващите по време на тренировка, изпит или семинар.

1. Доджо е мястото, където се провеждат тренировките по бойни изкуства.
2. Когато се влиза в (или се напуска) доджо се прави поклон по посока шомен.
3. Татами е меката настилка върху, която се провежда тренировката, и при всяко качване и слизане от него (в началото или в края на тренировката) се прави поклон по посока шомен.
4. Униформата за тренировки е традиционното бяло японско кимоно (горница и долница) и пояс в съответния цвят. Черните пояси върху кимоното носят и традиционни самурайски панталони - хакама.
5. Облеклото трябва да се поддържа чисто и в никакъв случай да не се допуска то да мирише лошо.
6. Трениращите да бъдат винаги чисти и спретнати - с чисто кейкоги, с късо изрязани нокти, с чисти ръце и крака.
7. Освен облеклото всеки трябва да си носи чехли и кърпа.
8. Тренировките трябва да се посещават винаги отпочинали и бодри, с желание да се учи.
9. Практикуващите винаги трябва да идват на време за тренировка. Трениращите трябва да очакват началото на тренировката в сейдза до нейното започване.
10. Преобличането да става само на определените за това места - съблекалните.
11. Преди започване на тренировката трябва да се свалят часовници и бижута.
12. Началото на тренировката започва с поздрав в сейдза - "оной-гаеши-мас".

13. Всеки закъснял иска разрешение за влизане от инструктора.
14. По време на тренировката инструктора демонстрира и обяснява всяка техника, след което трениращите я упражняват с партньор, като не прилагат излишна (груба) сила.
15. Разговорите трябва да се сведат до минимум. Изключително неучтиво е да се разговаря, докато инструктора демонстрира.
16. Да се избягва седеж с гръб към Шомена, и да не се обляга на стени или колони в залата.
17. Седежът е разрешен по два начина - сейдза и хандза.
18. Ако възникнат въпроси за дадена техника, да не се гони инструктора по татами, той самия минавайки покрай всяка двойка ще стигне до вас и ще ви разясни неразбраното.
19. Спазвайте насоките на инструктора си.
20. Всяко обръщение към него започва с поклон и завършва с поклон. Поклонът е в знак на уважение и съгласие.
21. Ако по време на тренировката инструктора демонстрира на ученици близо до вас добре е да осигурите нужното пространство.
22. Спазвайте правилата за учтивост между членовете на клуба и показвайте нужното уважение както към по-старшите (черни пояси), така и към новите членове.
23. Тренировката завършва с поздрав в сейдза "домо-аригато-готзаймаща".

**Съвети:** Използвайте Айкидо-практиката като средство за опознаване на самия себе си, така ще намерите най-краткия път към хората около вас.

Всеки трябва да помни, че е дошъл в Доджо за да се учи , а не за да задоволява собственото си Его.

Практикуващият трябва да бъде възприемчив, скромнен и изпълнителен, лоялен към инструктора си, към Доджото и бойното изкуство, което тренира.

# УЧЕНИЧЕСКИ СТЕПЕНИ

## 8-TH KYU (повече от 10 часа практика – за деца) HACHI-KYU

RICU REY	
HIDARI KAMAE	
MIGI KAMAE	
AIKI TAISO ( ½ )	
AYUMI ASHI	
USHIRO HANTEN UKEMI	HIDARI KAMAE,MIGI KAMAE
AI HANMI KATATE DORI	
KATATE DORI	
CHUDAN TSUKI	

## 7-TH KYU (повече от 15 часа практика – за деца) SHICHI-KYU

DZA REY	
AIKI TAISO	
TSUGI ASHI	
MAE UKEMI	KIZA
USHIRO UKEMI	KIZA
TENKAN	HIDARI KAMAE,MIGI KAMAE
TENKAI (UCHI KAITEN)	KATATE DORI
JODAN TSUKI	

**6-TH KYU (повече от 30 часа практика)****ROK-KYU**

DZA REY	
RICU REY	
HIDARI KAMAE	
MIGI KAMAE	
AIKI TAISO	
MAE UKEMI	
USHIRO UKEMI	
SHIKKO	
SAYO UNDO	
DZENGO UNDO	
TAI SABAKI	
TAI NO HENKO (TENKAN HO)	KATATE DORI
KOKYU HO	MOROTE DORI
<b>BUKI WAZA</b>	
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>
KEN KAMAE	JO KAMAE
KEN SUBURI 1	JO SUBURI 1

**5-TH KYU (повече от 60 часа практика)****GO-KYU**

<b>TACHI WAZA</b>	
IKKYO	KATA DORI KATATE DORI MEN UCHI *(OMOTE & URA)
NIKYO	KATA DORI KATATE DORI MEN UCHI *(OMOTE & URA)
IRIMI NAGE	MEN UCHI
KOTE GAESHI	MEN UCHI

SHIHO NAGE	KATATE DORI *(OMOTE & URA)
<b>SUWARI WAZA</b>	
SHIKKO	
KOKYU HO	RYOTE DORI
<b>BUKI WAZA</b>	
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>
SUBURI 1	CHOKU TSUKI
SUBURI 2	KAESHI TSUKI
MIGI AWASE	USHIRO TSUKI
	TSUKI GEDAN GAESHI
	TSUKI JODAN GAESHI UCHI

#### **4-TH KYU (повече от 90 часа практика)**

#### **YON-KYU**

<b>TACHI WAZA</b>	
SANKYO	KATA DORI KATATE DORI MEN UCHI *(OMOTE & URA)
YONKYO	KATA DORI KATATE DORI MEN UCHI *(OMOTE & URA)
IRIMI NAGE	KATATE DORI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
KOTE GAESHI	KATATE DORI (2 FORMS)
KAITEN NAGE (UCHI-SOTO)	KATATE DORI *(OMOTE & URA)
KOSHI NAGE	KATATE DORI (2 FORMS)
KOKYU NAGE	KATATE DORI (2 FORMS)

<b>SUWARI WAZA</b>	
IKKYO	MEN UCHI *(OMOTE & URA)
NIKYO	MEN UCHI *(OMOTE & URA)
SANKYO	MEN UCHI *(OMOTE & URA)
YONKYO	MEN UCHI *(OMOTE & URA)
IRIMI NAGE	MEN UCHI
KOTE GAESHI	MEN UCHI
<b>BUKI WAZA</b>	
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>
SUBURI 3	SHOMEN UCHIKOMI
SUBURI 4	RENZOKU UCHIKOMI
HIDARI AWASE	MENUCHI GEDAN GAESHI
	MENUCHI USHIRO TSUKI
	GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI
	31 NO JO KATA 1-22

### **3-RD KYU (повече от 140 часа практика)**

#### **SAN-KYU**

<b>TACHI WAZA</b>	
IKKYO	MOROTE DORI *(OMOTE & URA)
NIKYO	MOROTE DORI *(OMOTE & URA)
SANKYO	MOROTE DORI MEN UCHI(UCHI KAITEN) *(OMOTE & URA)
YONKYO	MOROTE DORI *(OMOTE & URA)



GOKYO	MEN UCHI
IRIMI NAGE	MOROTE DORI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
KOTE GAESHI	MOROTE DORI (2 FORMS)
SHIHO NAGE	MEN UCHI *(OMOTE & URA)
KAITEN NAGE	MEN UCHI(SOTO KAITEN) *(OMOTE & URA)
KOSHI NAGE	MOROTE DORI (2 FORMS) MEN UCHI (2 FORMS)
KOKYU NAGE	MOROTE DORI (3 FORMS)
<b>SUWARI WAZA</b>	
IKKYO	KATA DORI *(OMOTE & URA)
NIKYO	KATA DORI *(OMOTE & URA)
SANKYO	KATA DORI *(OMOTE & URA)
YONKYO	KATA DORI *(OMOTE & URA)
<b>BUKI WAZA</b>	
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>
SUBURI 5	KATATE GEDAN GAESHI
SUBURI 6	KATATE TOMA UCHI
SUBURI 7	KATATE HACHI NO JI GAESHI
SHIHO GIRI	31 NO JO KATA 1-31

**2-ND KYU (повече от 210 часа практика)****NI-KYU**

<b>TACHI WAZA</b>	
IKKYO	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI *(OMOTE & URA)
NIKYO	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI *(OMOTE & URA)
SANKYO	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI *(OMOTE & URA)
YONKYO	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI *(OMOTE & URA)
GOKYO	YOKOMEN UCHI (TANTO DORI)
ROKKYO (HIJI KIMI OSAE)	JODAN TSUKI
IRIMI NAGE	KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI (2 FORMS) USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI (3 FORMS)
KOTE GAESHI	KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO RYOTE DORI USHIRO ERI DORI

SHIHO NAGE	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI YOKOMEN UCHI USHIRO ERI DORI *(OMOTE & URA)
KOSHI NAGE	MUNA DORI KATA DORI MEN UCHI (2 FORMS) YOKOMEN UCHI (2 FORMS) USHIRO RYOTE DORI (2 FORMS)
JUJI GARAMI	MUNA DORI USHIRO RYOTE DORI
KOKYU NAGE	MUNA DORI (3 FORMS) KATA DORI MEN UCHI (3 FORMS) YOKOMEN UCHI (3 FORMS) USHIRO RYOTE DORI (3 FORMS) USHIRO ERI DORI (3 FORMS)
<b>HANMI HANDACHI WAZA</b>	
SHIHO NAGE	KATATE DORI *(OMOTE & URA)
KAITEN NAGE (UCHI & SOTO)	KATATE DORI *(OMOTE & URA)
<b>BUKI WAZA</b>	
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>
HAPPO GIRI	HASSO GAESHI UCHI
GO NO AWASE	HASSO GAESHI TSUKI
	HASSO GAESHI USHIRO TSUKI
	HASSO GAESHI USHIRO UCHI
	HASSO GAESHI USHIRO BARAI
	13 NO JO KATA

**1-ST KYU (повече от 370 часа практика)**  
**IK-KYU**

<b>TACHI WAZA</b>	
IKKYO	RYOTE DORI RYO KATA DORI TSUKI USHIRO RYO KATA DORI USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME *(OMOTE & URA)
NIKYO	RYOTE DORI RYO KATA DORI TSUKI USHIRO RYO KATA DORI USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME *(OMOTE & URA)
SANKYO	RYOTE DORI RYO KATA DORI TSUKI USHIRO RYO KATA DORI USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME *(OMOTE & URA)
YONKYO	RYOTE DORI RYO KATA DORI TSUKI USHIRO RYO KATA DORI USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME *(OMOTE & URA)
IRIMI NAGE	RYOTE DORI (JODAN, CHUDAN, GEDAN) TSUKI
KOTE GAESHI	RYOTE DORI TSUKI
SHIHO NAGE	RYOTE DORI *(OMOTE & URA) TSUKI *(OMOTE & URA)
KAITEN NAGE (SOTO)	TSUKI
TENCHI NAGE	RYOTE DORI (2 FORMS)

KOSHI NAGE	RYOTE DORI (2 FORMS) TSUKI (2 FORMS) USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME (2 FORMS)
JUJI GARAMI	USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME
KOKYU NAGE	RYOTE DORI (3 FORMS) RYO KATA DORI (3 FORMS) USHIRO RYO KATA DORI (3 FORMS) USHIRO RYOTE DORI KUBISHIME (3 FORMS)
<b>HANMI HANDACHI WAZA</b>	
SHIHO NAGE	RYOTE DORI

<b>JYUYU WAZA</b>		
<b>BUKI WAZA</b>		
<b>AIKI KEN</b>	<b>AIKI JO</b>	<b>AIKI TANTO</b>
SHICHI NO AWASE	HIDARI NAGARE GAESHI UCHI	TANKEN DORI
TACHI DORI	MIGI NAGARE GAESHI TSUKI	
	ROKU NO AWASE	
	JO DORI	





Takemusu Aiki Bulgaria  
[www.takemusuaiki.bg](http://www.takemusuaiki.bg)