



Fédération Européenne d'Aïkido
European Aikido Federation
Europäische Aikido Föderation
Evropska Aikido Federacija

CRNOGORSKI AIKIDO SAVEZ

モンテネグロ合気道協会

**PROGRAM ZA POLAGANJE ISPITA
IZ OBLASTI BORILAČKE VJEŠTINE
AIKIDO**

Stepenovi

Aikido ima sistem stepenovanja tj. pojaseva, u kome svako ko predano vježba može da napreduje, ali ovaj sistem ne postoji sebe radi. Namjera je da se njime podstakne želja za daljim napredovanjem i da se ojača samopouzdanje pojedinca. Ne dozvolite da vas ponesu stepenovi, kao takvi. Ponižavajuće je kada pokušavamo da steknemo pojas za koji nemamo odgovarajuću spremnost. Takvo vježbanje nema veze sa pravom željom za napredovanjem, to je krajnja taština. U posljednje vrijeme, kako je ime aikidoa počelo da se širi po svijetu, pojavili su se ljudi koji podučavaju lažni aikido i prodaju svoje stepenove pokušavajući da osvoje popularnost i privuku nove učenike. Upotreba principa univerzuma za postizanje sopstvene slave, naročito je rđava u ovakvom slučaju, jer je cilj aikidoa da razvije humanu ličnost. Učenik mora da napreduje i kao čovjek, dok napreduje ka višim pojasevima. Mali napredak u tehnikama, bez napredovanja u razvoju cjelokupne ličnosti, ne bi trebao da bude dovoljan za sticanje višeg stepena. Ako ste nezadovoljni svojim stepenom ne preispitujte samo svoju tehniku. Stanite da bi sagledali i nedostatke vaše ličnosti. Uobičajeno gundanje o nenapredovanju pokazuje duhovnu nezrelost.

Ako vaša ličnost i tehnike zajedno napreduju, bez vaše želje za tim, ljudi će priznati vašu vrijednost, a napredovaćete i u zvanjima. Ako imate svu potrebnu snagu ličnosti i snagu tehnike, a još uvek ne napredujete u stepenima, to neće imati značaja za vas, jer ćete u svome srcu i tijelu imati izbistrene principe univerzuma, istinsku snagu. Univerzum sve nas poznaje i možemo da budemo nezainteresovani za to da li nas ljudi priznaju ili ne.

Koiči Tohei

Ova pravila je napisao O'Sensei Morihej Uešiba:

1. Aikido tenika odlučuje o životu i smrti u jednom napadu. Zato učenici moraju pažljivo slijediti učiteljeva uputstva, i ne smiju se međusobno nadjačavati.
2. Aikido je put koji nas uči da se suočimo sa više napadača istovremeno. Učenici moraju tako vježbati da budu spremni za odbranu bez obzira sa koje strane napad dolazi.
3. Trening se uvijek mora odvijati u prijatnoj i prijateljskoj atmosferi.
4. Instruktori podučavaju samo mali dio vještine. Njenu svestranu primjenu mora otkriti svaki učenik kroz neprestano vježbanje i trening.
5. U svakodnevnom vježbanju počni sa osnovnim kretanjima tijela i polako idi ka složenijem i intenzivnijem treningu. Nikad ne forsiraj nešto ne prirodno i nerazumno. Ako se poštuje ovo pravilo onda se čak ni stari ljudi neće povrijediti i mogu vježbati u prijatnoj i veseloj atmosferi.
6. Svrha aikidoa je da vježba um i tijelo i da stvori vrijedne i čestite ljude. Pošto se sve tehnike prenose ličnom obukom, čovjek-čovjeku, nemojte ih nepromišljeno i bez svrhe otkrivati drugima jer se tako mogu zloupotrebiti.

Njegov sin Kišomaru je ovim pravilima dodao:

1. Ukoliko strogo ne slijedite učenje vašeg instruktora, nikada nećete ovladati pravim aikidom.
2. Aikido kao borilačka vještina savršeno omogućava da budemo svjesni svega što se odvija oko nas i da ne ostavimo ni jedno ranjivo mjesto.
3. Vježbanje je veselo i ugodno sve dok treniramo tako da ne osjećamo bol.
4. Ne budite zadovoljni samo onim što ste naučili u dođou, morate stalno stvarati, probati i razvijati ono što ste naučili.
5. Nikada ne treba forsirati ne prirodne i nerazumne stvari prilikom vježbanja. Trebalo bi trenirati na način koji odgovara nečijem tijelu, fizičkoj kondiciji i godinama.
6. Cilj aikidoa je da zaista razvijete pravu prirodu svoje ličnosti, ne bi trebao biti korišćen za ispoljavanje ega.



6.KYU (tri mjeseca 36 treninga)

- AIKI TAISO (aikido gimnastika)
- UKEMI (padovi)
- TAI SABAKI (kretanja u tachi wazi)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- katate tori ai hanmi ikkyo -omote e ura-
- Katate tori ai hanmi uchi kaiten sankyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Katate tori ai hanmi irimi nage
- Katate tori ai hanmi kote gaeshi
- Katate tori ai hanmi Shiho nage -omote e ura-
- Shomen uchi irimi nage



5.KYU (tri i po mjeseca 40 treninga)

- KOKYU HO
- SHIKKO (kretanja u suwari wazi)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- Katate tori gyako hanmi ikkyo -omote e ura-
- Kata tori gyako hanmi ikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi ikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi nikyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Katate tori gyako hanmi shiho nage -omote e ura-
- Katate tori gyako hanmi ude kime nage -omote e ura-
- Katate tori tenchi nage
- Katate ryote tori (katate ryote mochi) kokyū nage
- Chudan tsuki irimi nage
- Chudan tsuki kote gaeshi (irimi e tenkan)
- Shomen uchi kote gaeshi

SUWARI WAZA

Kansetsu waza

- Kata tori gyako hanmi ikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi ikkyo -omote e ura-



4.KYU (četiri mjeseca 50 treninga)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- Katate tori ikkyo -omote e ura-
- Katate tori nikkyo -omote e ura-
- Ryote tori ikkyo -omote e ura-
- Chudan tsuki ude(hiji) kime osae
- Jodan tsuki ikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi sankyo -omote e ura-
- Shomen uchi uchi kaiten sankyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Ryote tori shiho nage -omote e ura-
- Ryote tori ude kime nage -omote e ura-
- Chudan tsuki ude kime nage -omote e ura-
- Yokomen uchi irimi nage
- Yokomen uchi kote gaeshi
- Yokome uchi shiho nage -omote e ura-
- Yokomen uchi ude kime nage -omote e ura-

SUWARI WAZA

Kansetsu waza

- Kata tori gyako hanmi nikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi nikkyo -omote e ura-
- Ryote tori koyu ho



3.KYU (šest mjeseci 75 treninga)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- Katate tori sankyo -omote e ura-
- Katate tori yonkyo -omote e ura-
- Katate ryote tori (katate ryote mochi) ikkyo -omote e ura-
- Katate ryote tori (katate ryote mochi) nikyo -omote e ura-
- Chudan tsuki uchi kaiten sankyo -omote e ura-
- Yokomen uchi ikkyo -omote e ura-
- Yokomen uchi uchi kaiten sankyo -omote e ura-
- Shomen uchi yonkyo -omote e ura-
- Shomen uchi gokyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Katate tori uchi kaiten nage -omote e ura-
- Katate ryote tori (katate ryote mochi) kote gaeshi
- Riote tori tenchi nage
- Ryote tori irimi nage
- Riote tori kote gaeshi
- Riote tori kokyu nage
- Chudan tsuki soto kaiten nage -omote e ura-
- Jodan tsuki kote gaeshi

SUWARI WAZA

Kansetsu waza

- Kata tori gyako hanmi nikyo -omote e ura-
- Kata tori gyako hanmi sankyo -omote e ura-
- Shomen uchi sankyo -omote e ura-

Nage waza

- Shomen uchi kote gaeshi

USHIRO WAZA

Kansetsu waza

- Ryote tori ikkyo -omote e ura-
- Ryote tori nikyo -omote e ura-
- Ryote tori sankyo -omote e ura-
- Ryote tori ude (hiji) kime osae

Nage waza

- Ryote tori irimi nage
- Ryote tori shiho nage -omote e ura-
- Ryote tori kote gaeshi

2.KYU (osam mjeseci 100 treninga)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- Mune tori ikkyo -omote e ura-
- Mune tori uchi kaiten sankyo -omote e ura-
- Kata tori menuchi ikkyo -omote e ura-
- Jodan tsuki nikyo -omote e ura-
- Jodan tsuki sankyo -omote e ura-
- Yokomen uchi nikyo -omote e ura-
- Yokomen uchi sankyo -omote e ura-
- Yokomen uchi yonkyo -omote e ura-
- Yokomen uchi gokyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Kata tori menuchi irimi nage
- Kata tori menuchi kote gaeshi
- Kata tori menuchi shiho nage
- Mune tori shiho nage
- Yokomen uchi tenchi nage
- Yokomen uchi koshi nage
- Mae geri irimi nage
- Shomen uchi jiyu waza (svi zahvati i bacanja na shomen uchi napad)

SUWARI WAZA

Kansetsu waza

- Ryo kata tori ikkyo -omote e ura-
- Jodan tsuki ikkyo -omote e ura-
- Shomen uchi yonkyo -omote e ura-

Nage waza

- Chudan tsuki kote gaeshi
- Shomen uchi soto kaiten nage

USHIRO WAZA

Kansetsu waza

- Ryo kata tori ikkyo -omote e ura-
- Ryo kata tori nikyo -omote e ura-
- Ryo kata tori sankyo -omote e ura-
- Katate tori kubishime ikkyo
- Eri tori ikkyo -omote e ura-

Nage waza

- Ryo kata tori irimi nage
- Ryo kata tori kote gaeshi
- Ryo hiji tori irimi nage
- Ryo hiji tori kote gaeshi

1.KYU (osam mjeseci 100 treninga)

TACHI WAZA

Kansetsu waza (zahvati, poluge)

- Mune tori menuchi ikkyo -omote e ura-
- Mune tori menuchi nikyo -omote e ura-
- Mune tori menuchi sankyo -omote e ura-
- Jodan tsuki yonkyo -omote e ura-

Nage waza (zahvati, bacanja)

- Mune tori menuchi koshi nage
- Jodan tsuki irimi nage
- Jodan tsuki shiho nage -omote e ura-
- Jodan tsuki soto kaiten nage -omote e ura-
- Jodan tsuki koshi nage
- Jodan tsuki ushiro kiri otoshi
- Chidan tsuki jiyu waza (svi zahvati i bacanja)
- Yokomen uchi jiyu waza
- Mae geri jiyu waza

SUWARI WAZA

Kansetsu waza

- Ryo kata tori sankyo -omote e ura-
- Ryo kata tori yonkyo -omote e ura-

Nage waza

- Kata tory menuchi irimi nage
- Kata tory menuchi kote gaeshi
- Kata tory menuchi kokyu nage
- Shomen uchi jiyu waza

USHIRO WAZA

Kansetsu waza

- Ryote tori yonkyo -omote e ura-
- Katate tori kubishime hiji kime osae
- Kata tori kubishime sankyo -omote e ura-
- Eri tori nikyo -omote e ura-
- Eri tori sankyo -omote e ura-

Nage waza

- Ryote tori koshi nage
- Ryote tori kokyu nage
- Eri tori irimi nage

HANMI HANTACHI WAZA

Kansetsu waza

- Katate tori ikkyo -omote e ura-

Nage waza

- Katate tori shiho nage -omote e ura-
- Katate tori uchi kaiten nage
- Ryote tori shiho nage -omote e ura-



1. dan, 2. dan, 3. dan

1. TACHI WAZA
2. SUWARI WAZA
3. USHIRO WAZA
4. HANMI HANTACHI WAZA

Svi zahvati kansecu waze i nage waze/ + sumi otoshi, juji garami za tachi i ushiro wazu.

VARIJACIJE OSNOVNIH TEHNIKA

FUTORI DORI -zahvati pri napadu dva ili više ukea-

TANTO DORI

AIKI KEN

AIKI JO

Vremenski intervali između polaganja:

- 1.dan 12 mjeseci poslije 1.kyu-a ili 120 treninga
- 2.dan 12 mjeseci poslije 1.dan-a ili 120 treninga
- 3.dan 3 godine poslije 2.dana-a ili 370 treninga ; takođe je potrebno da bude trener u klubu
- 4.dan kontinuitet u radu, stalni doprinos u razvoju aikidoa, najmanje 5 god. staža.

PRAVILA ZA INSTRUKTORE AIKIDOA

1. Aikido nam otkriva put jedinstva sa univerzumom. Usaglašavanje tijela i duha i postizanje jedinstva sa prirodom glavna je svrha aikido treninga.
2. Kao što priroda štiti i voli svako stvorenje i pomaže rasteenje i razvijanje svih stvorenja, tako iskreno i mi moramo svakog učenika podučavati, bez razlikovanja i pristrasnosti.
3. Nema neslaganja u apsolutnoj istini univerzuma, ali ima ga u području relativne istine. Boriti se sa ostalima i pobijediti - to donosi samo relativnu pobjedu. Ne boriti se, a ipak pobijediti, to donosi apsolutnu pobjedu. Postizanje samo relativne pobjede, prije ili kasnije vodi u neizbježan poraz. Dok vežbate da postanete snažni, učite kako da izbjegavate sukob. Učeći da bacate svog "protivnika" uživajte, budite bačeni i uživajte takođe, pomažući jedan drugom u učenju ispravnih tehnika - napredovaćete veoma brzo.
4. Ne kritikujte bilo koju od ostalih borilačkih vještina. Planina se ne podsmijeva rijeci što je mala, niti rijeka loše govori o planini što ona ne može da se kreće unakolo. Svako ima svoje lične odlike i stiče svoje lično mjesto u životu. Govorite loše o drugima i to će vam se sigurno vratiti.
5. Borilačke vještine počinju i završavaju sa učtivošću, ne samo u ceremonijalu već i u srcu i duši takođe. Poštujte učitelja koji vas podučava i nemojte zaboraviti da budete zahvalni osnivaču aikidoa koji je pokazao put. Onaj koji zanemari ovo ne treba da bude iznenađen kad ga njegovi učenici ne budu poštovali.
6. Budite oprezni prema uobraženosti. Uobraženost ne samo da koči vaš napredak, ona prouzrokuje vaše nazadovanje. Priroda je bezgranična; njeni zakoni su dalekosežni. Šta donosi uobraženost? Donose je površno mišljenje i lažno poistovećenje sa svojim idealom.
7. Gajite smiren um koji potiče iz samog stvaranja univerzuma, koncentrišući misli na "jednu tačku" (saikano iten, tan-den) u donjem stomaku. Treba da znate da je sramota biti uskogrud. Ne raspravljajte sa ostalima samo da bi odbranili svoje lično gledište. Ispravno je ispravno. Zabluda je zabluda. Smireno prosudite šta je ispravno a šta je zabluda. Ako ste se uvjerali da ste u zabludi, ljudski ispravite grešku. Ako sretnete nekoga ko je iznad vas, radosno primite njegovo podučavanje. Ako je bilo ko u zabludi, smireno mu objasnite istinu i nastojte da on to shvati.
8. Čak i sićušni crv ima djelić značaja. Svaki čovjek poštuje svoje sopstveno ja. Nemojte, zbog toga, omalovažavati bilo koga, i nemojte nikom povređivati njegovo samopoštovanje. Postupajte prema čovjeku sa poštovanjem i on će vas poštovati. Nemojte ga poštovati i ni on neće vas. Poštujte njegovu ličnost i saslušajte njegove stavove i on će vas rado slijediti.
9. Ne ljutite se. Ako se ljutite to znači da je vaša misao odlutala "sa jedne tačke" u donjem stomaku. Gnev je nešto čega se treba stidjeti u aikidou. Ne budite gnevni ni na sebe. Budite gnevni samo kada su poredak prirode ili vaše zemlje dovedeni u opasnost. Koncentrišite se na "jednu tačku" i obuzdajte gnev. Znaje da ljudi koje lako obuzima gnev gube hrabrost u odlučujućim trenutcima.
10. Nije suvišan nikakav napor kada podučavate. Napredujete kao što vaši učenici napreduju. Ne budite nestrpljivi kada podučavate. Niko ne može da nauči sve odjednom. Istrajanost je podjednako značajna u podučavanju, kao što je to i strpljivost, ljubaznost i sposobnost da se stavite u položaj svojih učenika.
11. Ne budite nadmen instruktor. Znanje učenika raste dok slušaju svog učitelja. Posebna odlika treninga je da učitelj takođe napreduje podučavajući svoje učenike. Trening zahtijeva atmosferu uzajamnog poštovanja između učitelja i učenika. Gledajući nadmenog čovjeka, gledate i čovjeka koji površno misli.
12. U vježbanju ne pokazujte svoju snagu bez neke dobre namjere, da ne bi izazvali otpor u mišljenju onih koji vas posmatraju. Ne raspravljajte oko snage nego podučavajte pravi put. Samo riječima ne može sve da se objasni. Ponekad ćete bivajući onaj koji je bačen, podučavati mnogo valjanije. Ne zaustavljajte učenikovo bacanje ili njegov ki na sredini pre nego je završio kretanje, možete mu time usaditi loše navike.
13. Sve što radite - radite sa ubjeđenjem. Proučavamo zakone univerzuma i bavimo se njime, i univerzum će nas štiti. Nemamo zašto da budemo neodlučni ili bojažljivi. Pravo ubjeđenje dolazi iz uvjerenja da smo jedno sa univerzumom. Moramo imati hrabrosti da kažemo kao Konfučije: "Ako imam mirnu savjest, smijem da se suprotstavim neprijatelju od deset hiljada ljudi".

KOIČI TOHEI

