



Klub Realnog Aikidoa „ATOM“

Borova 8, Beograd

Tel: +381 64 160 79 20

Mail: klub.atom@gmail.com

[www.atom.realnaikido.rs](http://www.atom.realnaikido.rs)

## PROGRAM TEHNIKA ZA DECU

### ŽUTI POJAS – 5. kyu

**Kretanja:** okret na stopalima, okret oko prednje noge, korak okret, klizeće kretanje.

**Padovi:** pad nazad.

Poznavanje principa oslobađanja od raznih hvatova.

**Tehnike:**

1. Odbrana od hvata za kosu spreda - povlačenje unazad i poluga na zglobu šake;
2. Odbrana od hvata za okovratnik, jednom rukom odpozadi - povlačenje ispod ruke unazad i poluga na zglobu šake;
3. Odbrana od hvata sa strane odpozadi (džeparenje);
4. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda - iskorak u stranu i povlačenje ispod ruke;
5. Odbrana od hvata za ruku (rukovanje) - povlačenje i pritisak - sečenje rukom nadole;
6. Odbrana od hvata desnom rukom za desnu ruku - izvrtanje i povlačenje protivnika u krug, spolja;
7. Odbrana od hvata za grudi - povlačenje unazad i poluga na zglobu šake.

### NARANDŽASTI POJAS - 4. kyu

**Kretanja:** okret na stopalima, okret oko prednje noge, korak okret, klizeće kretanje.

**Padovi:** pad nazad, kolut napred - pad napred.

**Tehnike:**

1. Odbrana od hvata za ruku (hvat desnom rukom za levu ruku) - iskorak u stranu i poluga na zglobu šake - druga forma;
2. Odbrana od hvata za ruku (rukovanje, desnom rukom za desnu ruku) - okretanje tela, ringišpil;
3. Odbrana od obuhvata oko struka - oslobađanje hvatom za prste;
4. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda - iskorak u stranu i poluga na zglobu šake - druga forma;
5. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda - izvrtanje na gore sa fiksacijom na grudima i rušenje;
6. Odbrana od udarca u glavu odozgo - ukrštanje ruku, prva forma.

### ZELENI POJAS – 3. KYU

**Kretanja:** okret na stopalima, okret oko prednje noge, korak okret, klizeće kretanje.

**Padovi:** pad nazad, pad napred.

IZBEGAVANJE napada jednog napadača.

**Tehnike:**

1. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda, povlačenjem ispod desne ruke - druga forma;
2. Odbrana od kružnog udarca u glavu (šamar);
3. Odbrana od udarca odozdo u stomak - povlačenje noge unazad i blokada ruke ukrštenim rukama - poluga;
4. Odbrana od hvata za oba ramena odpozadi - povlačenje noge unazad i povlačenje glave između ruku;
5. Odbrana od pozdravljanja - povlačenje i sečenje nadole - poluga na zglobu, izvrtanjem;
6. Odbrana od obuhvata rukom oko vrata kragna - hvat za kosu i povlačenje;
7. Odbrana od udarca ispruženom rukom u glavu - hvat spolja sa dve ruke i povlačenje u krug - prva forma.



**Klub Realnog Aikidoa „ATOM“**

Borova 8, Beograd

Tel: +381 64 160 79 20

Mail: klub.atom@gmail.com

[www.atom.realnaikido.rs](http://www.atom.realnaikido.rs)

---

## **PLAVI POJAS – 2. kyu**

**Kretanja:** okret na stopalima, okret oko prednje noge, korak okret, klizeće kretanje, korak okret i okret na petama.

**Padovi:** pad napred, pad nazad, pad nazad sa ustajanjem, vezani pad napred-pad nazad.

IZBEGAVANJE napada dvojice napadača.

### **Tehnike:**

1. Odbrana od udarca rukom u glavu odozgo - iskorak u stranu i zaustavljanje udarca ukrštenim šakama - kontrola na zglobu šake;
2. Odbrana od obuhvata oko struka odpozadi - izvlačenje jedne noge i kontrola;
3. Odbrana od hvata za grudi spreda - provlačenje glave i tela ispod jedne ruke;
4. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke odpozadi - prebacivanje jedne ruke i poluga na zglobu šake izvrtanjem - treća forma;
5. Odbrana od hvata sa dve ruke za dve ruke spreda - izvrtanje ruku sa polugom i rušenje napadača hvatom za kosu;
6. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - propuštanje okretom na unutrašnju stranu i rušenje;
7. Odbrana od kružnog udarca nogom sa strane - propuštanje korakom i okretom - poluga na peti.

## **BRAON POJAS – 1. kyu**

Dobro znanje svih kretanja. Pravilan rad svih padova. IZBEGAVANJE napada više napadača.

### **Tehnike:**

1. Odbrana od hvata za okovratnik odpozadi - okretanje spolja - rušenje i kontrola;
2. Odbrana od hvata za okovratnik odpozadi - okretanje unutra sa šamarom;
3. Odbrana od hvata za ruku i kragnu - prebacivanje ruke i poluga na zglobu;
4. Odbrana od hvata desnom rukom za levu ruku - ulazak unutra, hvat napadačeve ruke i brzo okretanje - druga forma;
5. Odbrana od hvata desnom rukom za desnu ruku - korak okret spolja i povlačenje napadača za sobom - prva forma;
6. Odbrana od hvata jednom rukom za okovratnik odpozadi - brzo provlačenje ispod ruke i poluga na laktu.

## **CRNI POJAS – 1. Dan – dečji**

Izuzetno talentovani učenici ovog uzrasta imaju mogućnost da se pripremaju za dečiji crni pojas. Tokom dužeg vremenskog perioda, u dogovoru sa trenerom, pripremaju delove propisanog programa i polažu pred komisijom SCRA, na čelu sa majstorom Ljubomirom Vračarevićem, tvorcom realnog aikidoa.

### **Program obuhvata:**

1. Prikaz svih vrsta kretanja (pravilan stav, odsečno pravilno kretanje)
2. Pravilan rad svih vrsta padova
3. Principi oslobađanja od raznih vrsta hvatova
4. IZBEGAVANJE napada dva i više napadača.

### **Besprekorno izvođenje najmanje po 5 tehnika odbrane od:**

1. raznih vrsta hvatova spreda
  2. raznih vrsta hvatova odpozadi
  3. udaraca rukom u glavu odozgo
  4. udaraca rukom u glavu sa strane
  5. nožnih udaraca
  6. karate udaraca
  7. napada nožem
-