

**7 KYU – pas czerwony z zielonym pagonem , wiek 11 lat, minimum 60 dni Treningowych (około 7-8 miesięcy) od uzyskania poprzedniego stopnia**

**Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz wiedza o aikido**

Stalowowolskie Stowarzyszenie Aikido należy do Polskiej Federacji Aikido - najliczniejszej Polskiej organizacji zrzeszającej kluby aikido.

SSA powstało na bazie klubu Sagaku, który założył w 2009 roku Michał Kraśnicki 1 dan

**Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend**

BOKKEN- drewniany miecz

KATANA- tradycyjny, kuty ze stali, długi miecz japoński

BUDO- droga wojownika, zbiór zasad

BUSHI – wojownik przestrzegający zasad Budo

SAMURAI – pierwotnie świta służąca najwyższym dostojnikom japońskim, także gwardia cesarska. Feudalny rycerz / wojownik japoński

HAKAMA - spodnie japońskie mające 7 zagięć symbolizujące 7 cnót

JIYU WAZA – dowolne techniki polecane i wykonywane na treningu

NAGE - techniki rzutów

OSAE WAZA – techniki unieruchomień

Liczebniki:

100- Hyaku

1000 – Sen

**UKEMI**

Wszystkie warianty również przez przeszkody

**ATAKI**

KATA DORI – uchwyt za klapę, bark

**TECHNIKI**

KATATE RYOTE DORI IKKYO (OMOTE,URA)

KATATE RYOTE DORI TENCHINAGE

CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE

KATATE RYOTE DORI KOTEGAESHI

KATATE DORI GIAKUHANMI KOKYO NAGE

KATATE DORI AIHANMI KOKYU NAGE