

**8 KYU – pas czerwony wiek 10 lat, minimum 60 dni treningowych (około 7-8 miesięcy) od uzyskania poprzedniego stopnia**

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

HOMBU DOJO - główne Dojo aikido założone przez Morihei Ueshibę, znajduje się w Tokio (Japonia)

Tłumaczenie słowa aikido

AI- harmonia

KI- energia wewnętrzna, siła

DO – droga, ścieżka do poznania, osiągnięcia czegoś

**Znajomość podstawowych zwrotów nazw i komend**

Liczebniki: 30 – San ju 31- San ju ichi (itd.)

Nazwy ścian w Dojo:

SHIMOZA- ściana naprzeciwko Kamiza

JOSEKI – ściana z prawej strony od Kamiza siedząc tyłem do Shimoza

SHIMOSEKI - ściana z lewej strony od Kamiza siedząc tyłem do Shimoza

HARA – centrum, środek ciężkości, brzuch

KEIKO- trening

KYU- stopień uczniowski

DAN – stopień mistrzowski

**TAI SABAKI - przemieszczanie, zwroty i obroty**

SOTO KAITEN – ruch obrotowy na zewnątrz przeciwnika

UCHI KAITEN – ruch obrotowy do wewnątrz, pod ramieniem przeciwnika

**UKEMI**

YOKO UKEMI - przez klęczącego partnera

MAE CHOKU TO UKEMI – kołyska „siatkarska” z półprzysiadu

**ATAKI**

USHIRO RYO KATA DORI – chwyt z tyłu za barki partnera

**TECHNIKI**

KATATE DORI GIAKUHANMI UDEKIME NAGE

KATATE DORI GIAKUHANMI SHIHO NAGE (OMOTE, URA)

KATATE DORI GIAKUHANMI IKYO (OMOTE, URA)

USHIRO RYO KATA DORI KOKYU NAGE