

9 KYU – pas pomarańczowy z czerwonym pagonem, wiek 9 lat, minimum 60 dni treningowych
(około 7-8 miesięcy) od uzyskania poprzedniego stopnia

Materiał obowiązujący na poprzednie stopnie oraz wiedza o aikido

O SENSEI – tytuł stosowany do Morihei Ueshiba, twórcy aikido: ur. 14.12.1883 zm. 26.04.1969r.

W Polsce aikido zaczęło się w 1976r. w Szczecinie- sensei Marian Osiński

Znajomość podstawowych zwrotów, nazw i komend

HAJIME - zaczynać, walczyć

MATE - zatrzymać, przerwać walkę, ćwiczenie

TEKUBI - nadgarstek

OMOTE - kierunek ruchu w przód, w stronę brzuch partnera

URA- kierunek ruchu do tyłu, w stronę pleców partnera

JO – drewniany kij

KIAI – okrzyk w sztukach walki

20 - Ni ju, 21 – Ni ju ichi do – 30 – San ju

TAI SABAKI - przemieszczanie, zwroty i obroty:

KOHO TENKAN (SOTO TENKAN) = TENKAN – obrót ciała o 180°

YOKO TENKAN – obrót ciała o 270°

USHIRO TENKAN – obrót ciała o 360°

UKEMI

YOKO UKEMI - pady na bok

MAE UKEMI I USHIRO UKEMI – przez niską przeszkodę, np. trzymane obi, tyczka, klocek materacowy, piłka

ATAKI

RYOTE DORI – uchwyt z przodu za dwa nadgarstki partnera

YOKOMENUCHI – uderzenie znad głowy w bok głowy przeciwnika

TECHNIKI

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE

KATATE DORI GIAKUHANMI TENCHI NAGE

RYOTE DORI TENCHI NAGE

KATATE DORI GIAKU HANMI KOKYU NAGE 2 techniki

YOKOMEN UCHI IKKYO OMOTE