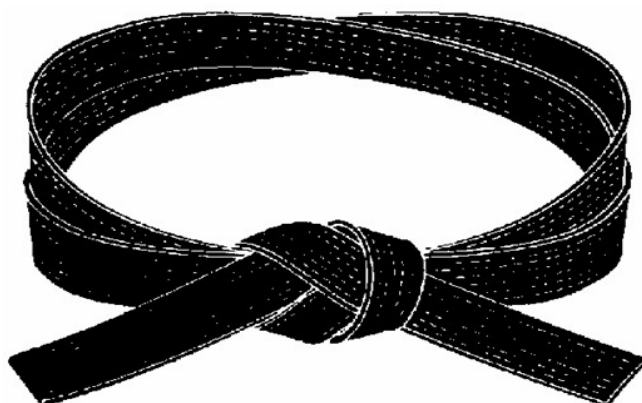


# WYMAGANIA EGZAMINACYJNE



**TRÓJMIEJSKIEGO CENTRUM  
AIKIDO AIKIKAI**



<b>Stopień umiejętności technicznych</b>	<b>Minimalne wymagania</b>	<b>Najszybszy możliwy awans</b>
<b>6 kyu</b>	20 godzin treningu 3 miesiące 1 seminarium	3 miesiące
<b>5 kyu</b>	30 godzin treningu 3 miesiące po zdobyciu 6 kyu 2 seminaria od ostatniego egzaminu	6 miesięcy
<b>4 kyu</b>	50 godzin treningu 6 miesięcy po zdobyciu 5 kyu 3 seminaria od ostatniego egzaminu	12 miesięcy
<b>3 kyu</b>	70 godzin treningu 6 miesięcy po zdobyciu 4 kyu 4 seminaria od ostatniego egzaminu	18 miesięcy
<b>2 kyu</b>	9 miesięcy po zdobyciu 3 kyu 5 seminariów od ostatniego egzaminu	27 miesięcy
<b>1 kyu</b>	12 miesięcy po zdobyciu 2 kyu 5 seminariów od ostatniego egzaminu obowiązkowo letnia szkoła	39 miesięcy
<b>1 dan</b>	12 miesięcy po zdobyciu 1 kyu 1 seminarium międzynarodowe ukończone 18 lat letnia szkoła oraz Shidoshakai	5 lat
<b>2 dan</b>	3 lata po zdobyciu 1 dana	7-8 lat
<b>3 dan</b>	4 lata po zdobyciu 2 dana	11-12 lat
<b>Od 4 dana</b>	za zgodą Dyrektora Technicznego	

**Seminaria i letnie szkoły wymagane do egzaminów prowadzą Daniel Vetter Sensei i Mariusz Siejek Sensei.**

**Wymagania TCAA opierają się na wymaganiach przygotowanych przez Masatomi Ikeda Shihan 29 października 1999.**

## 6. KYU

<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	
	2	Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
Katatetori Gyakuhanmi	5	Shihonage Omote	
	6	Shihonage Ura	
Ryotetori	7	Tenchinage	
	8	Genkeikokyunage	

## 5. KYU

<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage	
	2	Kotegaeshi	
	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
	5	Sumiotoshi	
	6	Uchikaitennage	
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote	
	8	Ikkyo Ura	
	9	Nikyo Omote	
	10	Nikyo Ura	
	11	Iriminage	
	12	Kotegaeshi	
Katatetori Gyakuhanmi	13	Shihonage Omote	
	14	Shihonage Ura	
	15	Tenchinage	
	16	Genkeikokyunage	
	17	Uchikaitennage	
	18	Sotokaitennage	
Ryotetori	19	Tenchinage	
	20	Genkeikokyunage	
	21	Shihonage Omote	
	22	Shihonage Ura	
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)	Uchisabaki
	24	Kotegaeshi	Sotosabaki

#### 4. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	
	2	Ikkyo Ura	
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawasa	3	Ikkyo Omote	
	4	Ikkyo Ura	
	5	Nikyo Omote	
	6	Nikyo Ura	
	7	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (2 Uke)
Katatetori Aihanmi	8	Shihonage Omote	
	9	Shihonage Ura	
	10	Iriminage	
	11	Kotegaeshi	
	12	Udekimenage	
	13	Uchikaitennage	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Ikkyo Omote	
	15	Ikkyo Ura	
	16	Kotegaeshi	
	17	Iriminage	
Ryotetori	18	Shihonage Omote	
	19	Shihonage Ura	
	20	Tenchinage	
	21	Genkeikokyunage	
	22	Udekimenage	
	23	Kiriotoshi (Chinshin)	
Katate Ryotetori	24	Udekimenage	
	25	Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Kotegaeshi	
	27	Shihonage	
Katatori Menuchi	28	Kotegaeshi	
	29	Shihonage	
Yokomenuchi	30	Shihonage	
	31	Iriminage	
	32	Kotegaeshi	

### 3. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Nikyo Omote/Ura	
	3	Iriminage	do Osae (do kontrolu)
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage	Hanmi Hantachi
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage	
	6	Kotegaeshi	
	7	Sumiotoshi	
	8	Aikigoshi	
	9	Shihonage	
	10	Udekimenage	
	11	Uchikaitennage	
	12	Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke)
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote/Ura	
	14	Nikyo Omote/Ura	
	15	Sankyo Omote/Ura	
	16	Shihonage	
	17	Uchikaitensankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
	20	Torifunekokyunage	Irimi Tenkan Sabaki
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage	Tanren Tenkan Sabaki
	22	Kiriotoshi	Kigata
	23	Maeotoshi	
	24	Hikiotoshi	
	25	Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage	
	27	Genkeikokyunage	
Katatori Menuchi	28	Iriminage	
	29	Ikkyo	
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan
	31	Ikkyo	Kirioroshi
	32	Ipponseoi	Sankakutai

## 2. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Sankyo Omote/Ura	
	3	Kotegaeshi	do Osae (do kontroli)
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase <i>(Uke: Maeashi Irimi Shomenuchi)</i>	4	Iriminage	Podstawa i warianty (Teoria Kotegaeshi)
	5	Kotegaeshi	Podstawa i warianty (Teoria Iriminage)
	6	Sumiotoshi	Podstawa i warianty
	7	Ikkyogoshi	od Ikkyo Kuzushi
	8	Shihonage	do Osae (do kontroli)
	9	Ikkyo Ura	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Iriminage	Tenkan Sabaki od Ikkyo Kuzushi, Renrakuhenka-Waza
	11	Kotegaeshi	
	12	Nikyo Ura-Kotegaeshi	
	13	Sankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Sankyo	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan i Maeashi Irimi Tenkan
	16	Iriminage	
Katate Ryotetori	17	Kaitenotoshi	
	18	Kotegaeshi	Tanren, podstawa i warianty
	19	Iriminage	
Ushiro Ryotetori	20	Ikkyo	
	21	Nikyo	
	22	Shihonage	Karami Osae
Katatori Menuchi	23	Kotegaeshi	2 Formy, na lewą i prawą stronę
	24	Shihonage	
	25	Genkeikokyunage	
Chudantsuki	26	Hijikime Osae Omote/Ura	
	27	Iriminage	
Yokomenuchi	28	Udekimenage	Ushiroashi Irimi Tenkan i Makiotoshi
	29	Kotegaeshi	
	30	Jiyuwaza	
Shomenuchi Kiawase	31	Ikkyo do Yonkyo	1. Maeashi Irimi: Omote, 2. Ushiroashi Irimi: Ura
Chudantsuki	32	Ikkyo do Yonkyo	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin tylko Omote

## 1. KYU

<b>SUWARIWAZA</b>				
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura		
	2	Yonkyo Omote/Ura		
		Gyakuyonkyo Omote/Ura		
	3	Udegarami	do Osae (do kontroli)	
<b>TACHIWAZA</b>				
Shomenuchi	4	Iriminage	1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, pozycja zawsze prawa albo zawsze lewa 2. Uke: atak na prawą lub lewą stronę	
	5	Kotegaeshi	1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)	
	6	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi	
	7	Sankyogoshi	od Ikkyo Kuzushi	
	8	Shihonage	1. Podstawy, 2. Warianty	
	9	Iriminage	Taninzutori	
	Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo Omote	Nikyo i Sankyo- Kuzushi
		11	Aikigoshi i Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
	Katatetori Gyakuhanmi	12	Aikigoshi i Kaitennage	Tenkan Sabaki
Ryotetori	13	Shihonage	Różne formy	
	14	Tenchinage		
	15	Genkeikokyunage		
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami		
	17	Jyujigarami - Kotegaeshi Jyujigarami - Iriminage	Renrakuhenka - Waza	
	18	Kokyunage	Różne formy z Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki	
Ushiro Ryotetori	19	Sankyo		
	20	Yonkyo		
	21	Jyujigarami		
Katatori Menuchi	22	Ikkyo	Tenkan Tenshin, 2 formy, na prawą i na lewą stronę	
	23	Iriminage		
	24	Tenchinage		
Chudantsuki	25	Soto Kaitennage	Udegarami-Nikyo Ura-Osae	
	26	Udegarami Sankyonage	Teoria Sankyo	
	27	Udegarami Yonkyonage	Teoria Yonkyo	
Yokomenuchi	28	Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi Sabaki	
	29	Iriminage		
	30	Jiyuwaza		
Chudantsuki	31	Ikkyo do Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura	
Katatetori Aihanmi	32	Ikkyo do Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote	

## 1. DAN

<b>SUWARIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo do Yonkyo Omote/Ura	
	2	Jiyuwaza	
<b>TACHIWAZA</b>			
Shomenuchi Kiawase	3	Iriminage i Tenchinage	Warianty
	4	Kotegaeshi	Podstawa i warianty, pady
	5	Aikigoshi	Podstawa i warianty, Hikitsuke
	6	Sumiotoshi	Podstawa i warianty
	7	Udegarami	Nageosae
Shomenuchi	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Ura 2. Tenkan Tenshin : Omote
Katatetori Gyakuhanmi	10	Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage i Kotegaeshi	Tenkan Tenshin Sabaki, Jodan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage i Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi	13	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Kokyunage	1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Inne
Ryo Eritori	16	Kokyunage	Taninzutori
Katate Ryotetori	17	Shihonage	1. Tanren, Tenkan Tenshin Sabaki: - Jyujimusubi - Tekubigaeshi 2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sabaki: - Kamihanen Sabaki - Shimohanaen Sabaki <i>(Tori: pozycja zawsze na prawą albo zawsze na lewą stronę, technika na obie strony)</i>
	18	Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	19	Chinshin Kokyunage	
	20	Koshinage	
	21	Kotegaeshi	Różne formy
	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	Ikkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura 3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote 4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote
	24	Jiyuwaza	Tenkan Tenshin Sabaki

Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo	Ura Sabaki
	26	Shihonage	Omote Sabaki
	27	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	28	Teguruma	
	29	Shihonage	1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki potem Ushiroashi Irimi Tenkan
	30	Kotegaeshi	2. Uke: atak lewa-prawa strona lub prawa-prawa (Gyaku-Yokomenuchi)
	31 A	Ikkyo do Gokyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote
	<i>LUB</i>	2. Maeashi Irimi Irimi, Tatakiotoshi: Ura	
Shomenuchi	31 B	Ikkyo do Gokyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
Tanto	32	Tantotori	

## 2. DAN

<b>TACHIWAZA</b>			
Ushiro Ryotetori	1	Ikkyo do Yonkyo	1. Tenshin Maeashi Irimi: Omote 2. Tenshin Maeashi Irimi: Ura
Shomenuchi	2	Seoiguruma i Ipponseoi	
	3	Chinshin Kurumagaeshi i Aikiotoshi	
	4	Koshiguruma i Aikigoshi	
	5	Jiyuwaza	
	6	Ikkyo	1. Tori: Pozycja zawsze prawą lub lewą stronę, Maeashi Irimi Irimi Sabaki 2. Uke: Atak dowolny
	7	Kotegaeshi i Ikkyo	Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Shomenuchi Kiawase	8	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9	Yonkyogoshi i Aikigoshi	Tenkan Tenshin Sabaki i Irimi Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	10	Makiotoshi Koshinage i Aikigoshi	Irimi Tenkan Sabaki i Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage i Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki (dla Gyakuhanmi: Tekubigaeshi)
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage i Shihonage	
	13	Kokyunage	Różne formy
Katatetori Aihanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Iriminage i Kotegaeshi	Różne Taisabaki
	16	Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	17	Jyujigarami	Nage i Osae
	18	Udekimenage	potem różne formy Kokyunage
Ushiro Ryokatatori	19	Koshinage	Tenshin Maeashi Irimi i Tenshin Ushiroashi Irimi
	20	Genkeikokyunage	Jodan- i Chudan-Kuzushi
	21	Ikkyo, potem Jiyuwaza	
Ushiro Ryotetori	22	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	23	4 podstawowe techniki	Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage
	24	Tenchinage i Genkeikokyunage	
Chudantsuki	25	Iriminage i Kubijime	
	26	Ikkyo- Kotegaeshi	Renrakuhenka-Waza
	27	Tenchinage, Genkeikokyunage	Taninzutori
Yokomenuchi	28	Shihonage i Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	29	Iriminage i Kotegaeshi	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	30	Jiyuwaza	
	31	Ikkyo do Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi, Ukenagashi : Ura
Tachi (Bokken)	32	Tachitori	

### 3. DAN

<b>TACHIWAZA</b>			
Katatori Menuchi	1	Ikkyo do Yonkyo	1. Tenkan Tenshin, Uchinote: Omote 2. Tenkan Tenshin, Katanote: Omote
Shomenuchi	2	Koshiguruma i Chinshin Koshiguruma	
	3	Seoiguruma i Chinshin Handachi Seoiguruma	
	4	Ipponseoinage i Teguruma	
	5	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	6	Shihonage	Tenkan Tenshin Sabaki, Kamihanen i Shimohanen
	7	Kotegaeshi i Iriminage	Różne formy
Katatetori Gyakuhanmi	8	Jiyuwaza	
Ryotetori	9	Jyujimusubi Shihonage	Różne formy
	10	Tekubigaeshi Shihonage	Różne formy
	11	Torifune Kokyunage	potem inne formy Kokyunage
Munetori	12	Hijikime Osae	potem Jiyuwaza
Katate Ryotetori	13	Genkeikokyunage	Irimi Ashi, Tenshin Ashi, Tenkan Ashi
	14	Kaitenkokyunage	Futaritori
	15	Shihonage	
	16	Karamiosae	Teoria Ikkyo do Yonkyo
	17	Futaritori	inne formy
Ushiro Ryotetori	18	Tenchinage i Genkeikokyunage	1. Tenshin Maeashi Irimi, Jodan i Chudan 2. Tenshin Ushiroashi Irimi, Jodan i Chudan
Ushiro Kubijime	19	Shihonage i Sankyo	
	20	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	21	Kokyunage	Różne formy
	22	Jiyuwaza	
Chudantsuki	23	Iriminage i Kiriotoshi	
	24	Tenchinage i Genkeikokyunage	
	25	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	26	Iriminage i Kotegaeshi	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	27	Shihonage i Ikkyo	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	28	Shihonage, Kotegaeshi, inne formy	1. Tori: Maeashi Irimi Tenkan, Mikiri Sabaki potem Jiyuwaza 2. Uke: Atak prawa-lewa lub prawa-prawa (Gyaku-Yokomeuchi)
	29	Jiyuwaza	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	30	Ikkyo do Yonkyo	1. Tenkan Tenshin: Omote 2. Irimi Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Gyakuhanmi	31	Ikkyo do Yonkyo	1. Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Buki	32	Bukitori	(Tantotori, Tachitori, Jotori i Josabaki)

#### 4. DAN

<b>TACHWAZA</b>			
Yokomenuchi	1	Ikkyo do Yonkyo	Omote, Ura Ushiroashi Irimi Tenkan, Kirioroshi
Shomenuchi Kiawase	2	Ikkyogoshi do Yonkyogoshi	Renrakuhenka-Waza
	3	Iriminage, Tenchinage, Kubijime	
	4	Kotegaeshi, Genkeikokyunage, Udehishigi	
	5	Shihonage, Udekimenage, Udekimekoshinage	
	6	Ikkyo, Udegaraminage, Gyaku-Hijikimeosae	dla Udegaraminage: Teoria Sankyo
Jodantsuki	7	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	8	Shihonage, Furizukikokyunage lub Kokyunage	1. Tori: Tenkan Tenshin Sabaki 2. Uke: normalnie - Shihonage wciagniecie - Furizukikokyunage blok - Kokyunage
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo	Ikkyo- do Yonkyo-Kuzushi (Ikkyo Ura, 3 różne formy Ikkyo Omote)
	10	Ikkyo, Iriminage	Rerakuhenka-Waza, Tenkan Sabaki (Kamihanen, Shimohanen)
	11	Jiyuwaza	
Katatetori Gyakuhanmi	12	Jiyuwaza	
Ryotetori	13	Tenchinage, Genkeikokyunage	Różne formy, potem Jiyuwaza
Ryoeritori	14	Kaitenkokyunage	potem Jiyuwaza
	15	Yonintori	potem Taninzutori
Katate Ryotetori	16	Kotegaeshi	Kigata, Tanren: Kamihanen, Shimohanen <i>Tori obraca się zawsze w tę samą stronę, technika na lewą i prawą stronę</i>
	17	Iriminage	
	18	Kokyunage	Różne formy
	19	Futaritori Jiyuwaza	Tanren, Kigata
Ushiro Ryokatatori	20	Chinshin Kokyunage	
	21	Iriminage, Kotegaeshi, Shihonage, Ikkyo	
	22	Genkeikokyunage	
Ushiro Hijitori	23	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	24	Jiyuwaza	1. Maeashi Irimi 2. Ushiroashi Irimi 3. Tenkan Tenshin
Chudantsuki	25	Ikkyo, Hijikimeosae, Uchikaitensankyo, Shihonage, Udegarami	na zewnątrz lub do wewnątrz
	26	Taninzutori	z Furizuki Kokyunage, Tenchinage, Genkeikokyunage

Yokomenuchi	27	Kotegaeshi Ikkyo Teguruma Ipponseoinage	Maeashi Irimi (Hitoemi) Maeashi Irimi (Sankakutai) Ushiroashi Irimi (Hitoemi) Ushiroashi Irimi (Sankakutai)
	28	Shihonage, Ikkyo	Ainuke
	29	Jiyuwaza	
Katate Ryotetori	30	Ikkyo do Yonkyo	Tenkan Tenshin Kamihanen: Omote Shimohanen: Ura
Tachi	31	Tachitori	
	32	Aikiken	

23.10.1999/Masatomi Ikeda