



Informacja dotycząca zawodów Stowarzyszenia Aikido Yoshinkai Polska.

Serdecznie zapraszamy wszystkich członków Stowarzyszenia do wzięcia udziału w mini zawodach dla dzieci i dorosłych odbywających się podczas najbliższego seminarium z Sensei'em Hiromichi Nagano. Celem zawodów jest integracja członków Stowarzyszenia, wspólna zabawa i nabycie umiejętności występowania przed publicznością. Zdobyte podczas imprezy doświadczenie z pewnością pomoże adeptom oswoić się także z egzaminami i pokazami. Zawody, mają także umożliwić Sensei'owi bliższe poznanie nowych Aikidoków. Zabawa ma charakter dobrowolny a każdy uczestnik traktowany jest jako zwycięzca.

Zasady uczestnictwa:

1. Uczestnikiem zawodów może być każdy członek Stowarzyszenia Yoshinkai Aikido Polska biorący udział w seminarium, niezależnie od płci i wieku.
2. Każdy uczestnik może wziąć udział w zawodach tylko w jednej z wybranych przez siebie kategorii.
3. Udział w zawodach jest bezpłatny.
4. Każdy uczestnik winien złożyć wypełnioną kartę zgłoszeniową do dnia 04.11.2011 bezpośrednio u instruktorów Koyokan lub Kyushinkan dojo, lub wysłać drogą elektroniczną na adres: szymon@rendchen.pl z dopiskiem ZAWODY AIKIDO. (załącznik nr. 1)

Kategorie - dzieci do lat 13:

Kategoria „A”, wiek 0-5 lat.*

AO - zenpo kaiten ukemi, koho kaiten ukemi.

A1 - wyścig shikko ho.

A2- tai no henko ichi, tai no henko ni.

Kategoria „B”, wiek 6-9 lat. *

BO - zenpo kaiten ukemi, koho kaiten ukemi - przez leżącego partnera.

B1 - seiza ho, shikko ho, rei ho, tai no henko ichi, tai no henko ni.

B2 - katate mochi san waza.

Kategoria „C”, wiek 10-13 lat. *

C0 - zenpo hyaku ukemi przez klęczącego partnera.

C1 - kihon dosa renzoku.

C2 - katate mochi go waza.

* obowiązkowo we wszystkich kategoriach oceniane będą migi/hidari hanmi no kamae.

Kategorie - dorośli i młodzież od 13 lat:

D0 – kihon dosa renzoku.

D1 – shomen uchi jiyu waza.

D2 – goshin ryu.**

D3 – hanmni hantachi jiyu waza.

* obowiązkowo we wszystkich kategoriach oceniane będą migi/hidari hanmi no kamae.

** w konkurencji goshin ryu należy zaprezentować dobrowolnie 3 techniki z zakresu samoobrony kobiet. (pary męsko-damskie, damsko-damskie, męsko-męskie – pełna dowolność)



Objaśnienie ćwiczeń:

zenpo kaiten ukemi, koho kaiten ukemi:

Uczestnik wykonuje kolejno ćwiczenia na lewą i prawą stronę. Powtarza ćwiczenie dwukrotnie, w sumie wykonując 4 pady w przód i 4 pady w tył.

wyścig shikko ho.

Uczestnicy na dany znak rozpoczynają wyścig w shikko ho. Pierwsza osoba która dotrze na metę wygrywa. Uwaga – sędziowie mają prawo do dyskwalifikacji uczestników, gdy sposób poruszania się będzie niezgodny ze sposobem poruszania się w shikko ho.

tai no henko ichi, tai no henko ni :

Uczestnicy wykonują wskazane ćwiczenia po dwa razy na każdą ze stron, aż do momentu zakończenia ćwiczenia przez sędziów.

zenpo kaiten ukemi, koho kaiten ukemi - przez leżącego partnera:

Uczestnik wykonuje kolejno ćwiczenia na lewą i prawą stronę wykonując pad nad leżącym partnerem i powtarza ćwiczenie dwukrotnie. W sumie wykonując 4 pady w przód i 4 pady w tył.

seiza ho, shikko ho, rei ho, tai no henko ichi, tai no henko ni:

Grupa uczestników wykonuje wskazane ćwiczenia na komendę jednego z sędziów.

katate mochi san waza:

Uczestnik wraz z partnerem pokazuje 3 różne techniki z uchwytu za nadgarstek. Ćwiczenia są powtarzane aż do momentu przerwania ćwiczenia przez jednego z sędziów.

zenpo hyaku ukemi przez klęczącego partnera:

Uczestnik wykonuje kolejno ćwiczenia na lewą i prawą stronę wykonując pad nad klęczącym partnerem i powtarza ćwiczenie dwukrotnie w sumie wykonując 4 pady w przód.

kihon dosa renzoku:

Uczestnicy wspólnie wykonują ćwiczenie zgodnie z liczeniem jednego z sędziów.

shomen uchi jiyu waza:

Uczestnik wraz z partnerem pokazuje 10 różnych technik z ataku shomen uchi. Ćwiczenia są powtarzane aż do momentu przerwania ćwiczenia przez jednego z sędziów.

hanmni hantachi jiyu waza:

Uczestnik wraz z partnerem pokazuje 10 różnych technik w pozycji hanmni hantachi. Ćwiczenia są powtarzane aż do momentu przerwania ćwiczenia przez jednego z sędziów.

goshin ryu:

Uczestnik wraz z partnerem pokazuje dowolne 3 techniki samoobrony kobiet. W tej kategorii dopuszcza się pełną improwizację, dodawanie elementów z innych sztuk walk, używanie rekwizytów etc.