

# ITAF-ის ტექნიკური პროგრამა

ეს არის საერთაშორისო ტექნიკური კომისიის მიერ შედგენილი ITAF-ის ოფიციალური პროგრამა. იგი მოიცავს ცოდნას, რომელიც მოვარჯიშებ უნდა შეიძინოს ტაკემუსუ აიკიდოს 1-ლ და მე-5 დანს შორის.

ინდიკატიურია, რაც ნიშნავს, რომ ეროვნულმა წარმომადგენლობებმა ის უნდა გამოიყენონ დამხმარე საშუალებად, სახემძღვანელოდ და ჩონჩხად, რომლის თანამიმდევრული განვითარების სულისკვეთებაც აუცილებლად უნდა დაიცვან.

## შოდანი

მოთხოვნილი შესრულების დონეა **კოტაი**, ანუ მოძრაობა სრულდება უკვე ჩაჭიდების შემდეგ. ეს ჩაჭიდება უნდა იყოს წრფელი და ნეიტრალური. დარტყმები გაკონტროლებულია და გაჩერებული პოზიციიდან იმართება. უკვე უნდა ესმოდეს, რომ მუშაობის ეს პირობები სწავლისათვის აუცილებელი და ხელოვნურია. მან არ უნდა გამოიყენოს თავისი ძალა ტორის მოძრაობისათვის ხელის შესაშლელად და დასაბლოკად.

### ტაი ჯიცუ

#### 1 - შეტევის 20 ფორმის ცოდნა

<u>უჩი ვაზა (დარტყმები)</u>	<u>მაე დორი (წინიდან ჩაჭიდება)</u>	<u>უშირო დორი (უკნიდან ჩაჭიდება)</u>
შომენ უჩი იოკომენ უჩი ძუკი	გიაკუ ჰანში კატატე დორი მოროტე დორი (კატატე რიოტე დორი) რიოტე დორი სოდე გუჩი დორი სოდე დორი მუნა დორი რიო მუნა დორი (კუბიშიმე) კატა დორი რიოკატა დორი კოსა დორი (აიჰანში კატატე დორი)	უშირო რიოტე დორი უშირო რიოსოდე დორი უშირო რიოკატა დორი უშირო კატატე დორი კუბიშიმე უშირო ჰაგაი შიმე უშირო ერი დორი უშირო კატატე ერი დორი

#### 2 - აიკიდოს ილეთების მთავარი პრინციპების ჩვენება უჩი ვაზა და მაე დორი შეტევების 13 ფორმიდან.

ეს მთავარი პრინციპებია:

<u>7 გაუძრავება</u>	<u>7 გდება</u>
1 - იკიო	1 - შიჰო ნაგე
2 - ნიკიო	2 - კაიტენ ნაგე
3 - სანკიო	3 - ირიმი ნაგე
4 - იონკიო	4 - კოში ნაგე
5 - გოკიო	5 - ტენჩი ნაგე
6 - ჰიჯი კატამე (ჰიჯი კიმე ოსაე)	6 - ჯუჯი ნაგე
7 - კოტე გაეში	7 - კოკიუ ნაგე

## ბუკი ვაზა

### 1 - აიკი კენი

სუბურები 1 → 7

მიგი ავასე  
ჰიდარი ავასე  
გო ნო ავასე  
სირი ნო ავასე

### 2 - აიკი ჯო

სუბურები 1 → 20

### 3 - აიკი კენ ტაი ჯო

ჰირი ნო ჯი სუბური

როკუ ბარაი ავასე  
კაეში ბარაი ავასე  
კაიტენ ბარაი ავასე

# ნიდანი

როგორც შოდნის შემთხვევაში, მოთხოვნის დონე აქაც არის **კოტაი**, ანუ მოძრაობა სრულდება უკვე ჩაჭიდების შემდეგ და ეს ჩაჭიდება უნდა იყოს წრფელი და ნეიტრალური. დარტყმები გაკონტროლებულია და გაჩერებული პოზიციიდან იმართება.

უკვე უნდა ესმოდეს, რომ მუშაობის ეს პირობები სწავლისათვის აუცილებელი და ხელოვნურია. მან არ უნდა გამოიყენოს თავისი ძალა ტორის მოძრაობისათვის ხელის შესაშლელად და დასაბლოკად.

## ტაი ჯიცუ

აიკიდოს ილეთების მთავარი პრინციპების ჩვენება უჩი ვაზა, მაე დორი და უშირო დორი შეტევების 20 ფორმიდან.

## ბუკი ვაზა

### 1 - აიკი კენი

კუმიტაჩი	1
კუმიტაჩი	2
კუმიტაჩი	3

### 2 - აიკი ჯო

კუმიჯო 1
კუმიჯო 2
კუმიჯო 3

სან ჯუ იჩი ნო სუბური

ჯუ სან ნო სუბური

### 3 - აიკი კენ ტაი ჯო

კუმიკენტაიჯო	1
კუმიკენტაიჯო	2
კუმიკენტაიჯო	3

# სანდანი

შესრულების მოთხოვნილი დონე არის **ჯუტაი**, ანუ მოძრაობა იწყება ჩაჭიდებით ან დარტყმით, განსხვავებით კოტაის დონისაგან.

## ტაი ჯიცუ

1. - აიკიდოს ილეთების მთავარი პრინციპების ჩვენება უჩი ვაზა, მანე დორი და უშირო დორი შეტევების 20 ფორმიდან.

## 2 - ბუკი დორი

ტანტო დორი

ტაჩი დორი

ჯო დორი

## ბუკი ვაზა

### 1 - აიკი კენი

კუმიტაჩი 4

კუმიტაჩი 5

### 2 - აიკი ჯო

კუმიჯო 4

კუმიჯო 5

კუმიჯო 6

კუმიჯო 7

### 3 - აიკი კენ ტაი ჯო

კუმიკენტაიჯო 4

კუმიკენტაიჯო 5

# იონდანი

შესრულების მოთხოვნილი დონე არის **ჯუტაი**, ანუ მოძრაობა იწყება ჩაჭიდებით ან დარტყმით, განსხვავებით კოტაის დონისაგან.

## ტაი ჯიცუ

1. - აიკიდოს ილეთების მთავარი პრინციპების ჩვენება უჩი ვაზა, მანე დორი და უშირო დორი შეტევების 20 ფორმიდან.

## 2 - რანდორი

3 უიარალო მონინააღმდეგე

3 შეიარაღებული მონინააღმდეგე (კენი/ჯო/ტანტო)

## 3 - ჯო მოჩი ნაგე (ჯოთი გდება)

## ბუკი ვაზა

### 1 - აიკი კენი

კი მუსუბი ნო ტაჩი

### 2 - აიკი ჯო

კუმიჯო 8

კუმიჯო 9

კუმიჯო 10

სანჯუ იჩი ნო ავასე

ჯუსან ნო ავასე

### 3 - აიკი კენ ტაი ჯო

კუმიკენტაიჯო 6

კუმიკენტაიჯო 7

# გოდანი

მეოთხე დანით აიკიდოს პრაქტიკისათვის აუცილებელი ტექნიკის შესწავლის პროგრამა მთავრდება.

მეხუთე დანი არის ხარისხი, რომელმაც ორი ახალი განზომილება უნდა წარმოაჩინოს:

## 1 - აიკიდოს ილეთების სიდრმისეული ცოდნა და გაგება.

კანდიდატმა უნდა აჩვენოს რიას კარგი ცოდნა, ანუ, თავდაპირველად, აჩვენოს კავშირი, რომელიც აქვს შიშველი ხელის ტექნიკებს ერთმანეთთან და, შემდგომ, კავშირი, რომელიც არსებობს შიშველი ხელის ტექნიკასა და იარაღის ტექნიკას შორის.

საამისოდ მან უნდა გამოიყენოს ტექნიკური პროგრამა და, სახელდობრ, ილეთები ჰენკა ვაზისა და კაეში ვაზის სფეროდან, რაც არ მოიძვევნა 1-ლიდან მე-4 დანის პროგრამებში, რადგან ეს ნაადრევი იქებოდა.

## 2 - პრაქტიკის ჭეშმარიტი არსის ცოდნა.

პირველიდან მეოთხე დანამდე შეძენილი ტექნიკური ბაგაჟი ერთგვარი სასკოლო სწავლების შედეგია, რომელიც ამ სტადიისთვის აუცილებელ პედაგოგიურ მეთოდს ემყარება, მაგრამ ვერ უზრუნველყოფს - იმიტომ, რომ ეს არც არის მისი ფუნქცია - პრაქტიკის ჭეშმარიტი არსის გაგებას.

მეხუთე დანის კანდიდატი აქაც იმ ტექნიკურ პროგრამას დაეყრდნობა, რომელიც წინა ხარისხების დროს შეისწავლა, მაგრამ ამიერიდან ის ამას გამოიყენებს, რათა თვალნათლივ წარმოაჩინოს თავისი ცოდნა მე-4 დანამდე შესწავლილი ილეთების ჭეშმარიტი, ხშირად დაფარული არსისა.