

KIAIKIDO VIZSGAKÖVETELMÉNY

[szerkesztve: 2025.09.24. – alapja: <https://toitsu.dk/papers.html> – Updated 2018.02.16.]

KI – KYU

SHOKYU, Ki-tesztek

1. Állásban (*karok fent, majd lent*)
2. Seizában ülve (*karok fent, majd lent*)
3. Agura (törökülésben – *karok fent, majd lent*)
4. Állásban egyik kéz előre kinyújtva, a tenyér lefelé (*teszt: "felemelhetetlen kéz"*)
5. Légző gyakorlat (Kokyuho)

5. KYU

Hitoriwaza	Kumiwaza
Jo Taiso 1. Törzs elfordítása a Jo mozgásával a fej fölött 2. Test nyújtása a Jo oldalra mozgásával a fej fölött. 3. Lapockák mozgása Jo-val mellmagasságban. 4. Nyak nyújtása előre és hátra. 5. A fej elfordítása oldalra. 6. Térd hajlítása lefelé, lábujjakon felfelé, Jo-t a csípő előtt tartva. 7. A térd nyújtása. 8. Karkörzés Jo-val, térdhajlítással lefelé és kiegyenesítéssel felfelé. Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Yoko Ukemi hátrafelé (<i>oldalanként 4–4 alkalommal</i>) Yoko Ukemi előre (<i>oldalanként 4–4 alkalommal</i>) Shikko (<i>4 lépés előre</i>)	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyungae Udemawashi Zagi Ryotedoru Kokyunage

4. KYU

Hitoriwaza	Kumiwaza
Jo Aiki Taiso: 1. Funakogi Undo 2. Ikkyo Undo 3. Tenshin Undo 4. Zengo Undo 5. Happo Undo Mae Ukemi (előre gurulás) és Ushiro Ukemi (hátra gurulás) (Mindkét oldalra 3 előre és 3 hátra)	Katatedori Ikkyo Tsuki Ikkyo Tsuki Koteoroshi Katatedori Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedoru Zenponage Ushiro Katatedori Urageashi Ushiro Katatedori Ikkyo

CHUKYU, Ki-tesztek

1. Állásban
 2. Seizában ülve
 3. Agura (törökülés)
 4. Állásban egyik kéz előre, a tenyér lefelé (*teszt: "felemelhetetlen kéz"*)
 6. Légző gyakorlat (Kokyuho)
- Kenkotaiso (*a bemelegítő gyakorlatsor megfelelő sorrendben való bemutatása*)
1. A törzs elfordítása, közben a karok magas tartásban.
 2. A test oldalra nyújtása.
 3. Hajlítás előre és hátra.
 4. Lapocka gyakorlat.
 5. Nyak nyújtása előre és hátra.
 6. A fej elfordítása oldalra.
 7. Térdhajlítás és lábujjhegyre állás.
 8. A térd nyújtása.
 9. Mindkét kar forgatása térdhajlítás közben.

3. KYU

Hitoriwaza	Kumiwaza
Kotegaeshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubi Kosa Undo Hanmi Gyaku Hanmi Undo Ushiro Tori Undo Ushiro Ryotedori Zenshin Undo Ushiro Ryotedori Koshin Undo Shikko 4 lépés hátrafelé	Jo és Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobara, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Tenshin Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (Irimi/Tenshin) Yokomenuchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zenponage Ushirodori Zenponage Tantodori: Tsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage

2. KYU

Hitoriwaza	Kumiwaza
Egykezes bokken gyakorlatok: A bokken függőleges mozgatása Shomenuchi bokkennel (függőleges vágás) A bokken vízszintes mozgatása Vízszintes vágás bokkennel Shikko Tenshin Undo (megfordulással)	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin) Katadori Ikkyo (Irimi) Katadori Nikyo (Irimi) Katadori Sankyo (Irimi) Katadori Yonkyo (Irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (Irimi/Tenshin) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zenponage Jodori: Tsuki Kaeshi Jodori: Tsuki Zenponage Hitorigake (egy támadó, bármit támadhat)

JOKYU, Ki-tesztek

1. Állásban 2. Seizában ülve 3. Agura (törökülés) 4. Állásban egyik kéz előre, a tenyér lefelé (teszt: "felemelhetetlen kéz") 5. Állásban, egyik láb előre (teszt a csuklón, húzással) 6. Hátra hajlás 7. Törzsdöntés előre 8. Fállában, azonos kéz előre 9. Folyamatos felállás és leülés seizába 10. Légző gyakorlat (Kokyuho)	Kenkotaiso (A vizsgáztató számolásával összhangban, időzítés és ritmus.)
---	--

1. KYU

Hitoriwaza	Tsuzukiwaza
Kétkezes bokken gyakorlatok: Shomenuchi Tsuki (8 lépés előre és 8 lépés hátrafelé Chudan magasságban) Tenshin (két irányba vágás) 1-es bokken kata (Happo Giri) 1-es Jo Kata	14-es Tsuzukiwaza (Suwariwaza) 16-os Tsuzukiwaza (Handachi) 1-es Tsuzukiwaza (Katatedori) vagy szabadon * 3-as Tsuzukiwaza (Katatedori Ryotemochi) vagy szabadon * Futarigake (két támadó, bármit támadhatnak) * A vizsgáztató kérheti, hogy ugyanarra a támadásra, szabadon választott technikákat mutassunk be.

14) Ryotedori (suwariwaza – tachi waza) 1. suwariwaza – kokyunage (kéz felül) 2. suwariwaza – kokyunage (kéz alul) 3. suwariwaza – zenponage 4. suwariwaza – kokyunage (eldobással, uke feláll a 2. támadásnál) 5. handachi – zenponage ("swam" – hátra vezet) 6. handachi – ushiro ryokatadori zenponage 7. ryotedori shihonage (nage feláll az első shihonage közben)	16) Handachi 1. tachiwaza, uke elkapja a nage csípőjét – nage levezeti 2. tachiwaza, uke elkapja a nage csípőjét – kaitenage 3. tachiwaza, uke elkapja a nage lábát térdnél – nage hátralép, leül a térdére, handachi zenponage 4. handachi shomenuchi kokyunage 5. handachi munetsuki koteoroshi katameru 6. handachi rúgás – nage megfogja az uke mindkét lábát (technika a támasztó lábon) 7. handachi rúgás – nage megfogja az uke egyik lábát (technika a támadó lábon)	1) Katatedori tenshin (3×b–3×j) 1. kokyunage 2. kirikaeshi 3. zenponage 4. kaitenage 5. ikyo 6. yonkyo 7. nikyo (katameru)	3) Ryotemochi 1. ikyo (tenshin) 2. kokyunage (tenshin) 3. kokyunage hachinoji 4. zenponage 5. nikyo (irimi) 6. koteoroshi katameru 7. kokyunage (sankyo) (uke blokkolja a kart a mellkasához)
---	--	---	---

KIAIKIDO VIZSGADÍJAK

[szerkesztve: 2024.11.14.]

Shokyu	10 €
5. kyu	10 €
4. kyu	10 €
Chukyu	15 €
3. kyu	15 €
2. kyu	15 €
Jokyu	20 €
1. kyu	20 €