

FEDERATIA ROMANA DE AIKIDO MODERN
CLUBUL DE **AIKIDO-LIFE** AEROTIN - KIAI



TEST TEORETIC - AIKIDO - LIFE



1. Ce reprezinta Aikido-Life pentru tine?

- a. o invatatura;
- b. un mod de viata;
- c. o cale a intelegerii si tolerantei intre oameni;
- d. cunoasterea si aplicarea echilibrului dintre cele doua forte contrare si complementare (YINN si YANG);
- e. sa invat si sa aplic: respectul, politetea, sinceritatea, daruirea, lucrul bine facut;
- f. prin sinceritate si perseverenta la antrenamente sa dobandesc independenta si concentrare asupra a tot ce fac (sa ma stapanesc si sa ma controlez);
- g. sa-mi pot invinge propria inertie si sa trec totul prin filtrul mintii, situatiile si faptele mele;
- h. sa invat sa preciez fiecarui moment al vietii;
- i. sa nu scap nici o ocazie pe care mi-o ofera in viata...**GANDIRE/INVATATURA/MUNCA/RELAXARE**

2. Care sunt principiile teoretice si filozofice ale Aikido-Life?

- a. **Calea** (mod de viata)
- b. **Armonie**- pace, prietenie;
- c. **Sincronismul si intuitia** ;
- d. **Centrul** (seika-no-itten);
- e. **Ki**- forta spirituala, energie;
- f. **Irimi si Tenkan** (pozitiv si negativ);
- g. **Actiune si reactiune**;

3. Care sunt principalele elementele ce stau la baza practicarii Aikido-Life?

- a. Atacuri, parari, eschive, presiuni pe diferite puncte ale corpului;
- b. Ma-ai (dianta optima fata de partener-adversar-pericole);
- c. Tekatana (sabia mainii);
- d. Deplasari;
- e. Caderi;
- f. Respiratia si coordonarea ei, cu miscarile;
- g. Za si agura (pozitia de repaus);
- h. Privirea, atentia si concentrarea (controlul vizual al spatiului inconjurator);
- i. Pozitionarea fata de partener si modalitati de dezechilibru;
- j. Mersul samuraiului – shikko;
- k. Iesiri din prinderi;
- l. Pozitia de garda –Kamae;

4. Cum se impart tehnicile de Aikido-Life?

- a. Nage waza -procedee de aruncare.
- b. Katame waza -procedee de fixare.

5. Ce reprezinta Dojo-ul pentru tine?

- a. locul unde imi caut calea;
- b. locul unde trebuie sa evit orice situatie ce ar perturba buna desfasurare a lectiei;
- c. locul unde trebuie sa ma dauiesc total la antrenament -**AICI SI ACUM**;
- d. locul unde ma pregatesc sa-mi depasesc propriile limite printr-un efort mental si fizic sustinut;
- e. in Dojo, spiritul elevului se calmeaza, provocand o ruptura cu lumea exterioara, ale carei griji cotidiene au fost lasate in vestiar. Ceremonialul din DOJO simbolizeaza **PURITATEA**.

6. Enumerati cateva reguli pe care trebuie sa le respectam in DOJO?

- a. sa fiu pregatit sa-mi stapanesc : foamea, setea si alte nevoi ce pot aparea in timpul lectiei;
- b. sa nu port obiecte metalice;
- c. sa nu vorbesc cu voce tare;
- d. sa fiu politicos si respectuos cu partenerii de antrenament;
- e. sa am tinuta ingrijita si curata;
- f. sa nu intru sau sa ies de pe tatami fara acordul profesorului;

7. Care trebuie sa fie atitudinea elevului in timpul antrenamentului?

- a. sa respecte si sa asculte indemnurile profesorului si sa creada cele spuse de acesta, chiar de nu sunt intelese sau nu este convins, caci prin exersare si convingere se vor intelege;
- b. maiestria se obtine numai prin studiul individual sincer si intens;
- c. sa fie relaxat si sa-si pastreze cumpatul;
- d. nu te lasa invins de greutate, numai cu perseverenta se poate atinge scopul ales de tine;
- e. incearca sa te antrenezi cu diversi parteneri, impartaseste si altora cunostintele tale si progresul intregului grup va fi si al tau;
- f. antreneaza-te cu diversi parteneri, deseori inveti mai mult de la incepatori, a-i invata pe alti face parte din antrenamentul tau;
- g. o tehnica incepe si se termina cu **KAMAIE**, un procedeu este un tot, cu inceput si sfarsit;

8. Ce reprezinta CODUL PRACTICANTULUI DE AIKIDO-LIFE (CODUL BUSHIDO)?

- a. norme si principii morale care trebuie intelese si respectate si mai ales dobandite prin practicarea sincera a Aikido-Life in orice imprejurare.
- b. corectitudine, dreptate, curaj, politete, respect, sinceritate, onoare si datorie, spirit de sacrificiu, perseverenta si autocontrol;

9. Enumerti principalele procedeele de aruncare:

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| a. SHIHO -NAGE | g. KOKYU -NAGE |
| b. IRIMI -NAGE | h. JUJI -GARAMI |
| c. KAITEN -NAGE (uchi si soto) | i. AIKI -OTOSHI |
| d. KOTE -GAESHI | j. SUMI -OTOSHI |
| e. TENCH I-NAGE | k. UDE -KIME-NAGE |
| f. KOSHI -NAGE | l. AIKI -NAGE |
| m. MAI - OTOSHI | |

10. Enumerti principalele procedeele de fixare:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| a. IKKYO - UDE-OSAE | d. YONKYO - TEKUBI-OSAE |
| b. NIKKYO - KOTE-MAWASHI | e. GOKYO - UDE-NOBASHI |
| c. SANKYO - KOTE-HINERI | f. UDE HISHIJI- OSAE |
| g. TEKUBI - UNDO | |

11. Enumerati principalele atacuri folosite la invatarea Aikido-Life

- **ATACURI** (lovituri, prinderi, strangulari, combinatii).

- **PRINDERI** - apucarea partenerului de maini sau de alta parte a acorpului.

Katate-tori- prinderea mainii partenerului cu mana stanga/dreapta;

Ryote-tori- prinderea ambelor maini ale partenerului;

Katate-ryote-tori- prinderea cu ambele maini a unei maini a partenerului;

Kata – tori- prinderea de umar;

Eri-tori- prinderea de guler din fata;

Kubi-shime- strangularea din fata/spate;

Ushiro-ryote-tori- prinderea ambelor maini din spate;

Ushiro-katate-tori-kubi-shime- prinderea unei maini si strangulare cu cealalta mana din spate;

Ushiro-eri-tori- prinderea de guler din spate;

Ushiro-ryokata-tori- prinderea umerilor din spate;

Ushiro-katate-tori- imbratisarea partenerului din spate;

Ushiro-kubi-shime- strangularea din spate (cu ambele maini pe gat)

- **LOVITURI**

Shomen-uchi- lovitura de sus in jos

Shomen-tsuki- lovitura directa cu pumnul

Yokomen-uchi- lovitura laterala (eventual croseu)

UPERCUT- lovitura de jos in sus

Ura-ken- lovitura cu dosul pumnului

Mae-geri- lovitura directa cu piciorul

Yoko-geri- lovitura laterala cu piciorul

Mawashi-geri- lovitura circulara cu piciorul

12. Enumerati regulile (LEGI) care trebuie respectate pe timpul antrenamentului –miscarii;

- Asigura-ti si controleaza echilibrul si stabilitatea corpului !
- Aplica oricarei miscari o respiratie corecta- coordoneaza miscarea cu respiratia !
- Orice miscare trebuie sa fie folositoare pentru lupta (intelegerea-acceptarea si punerea in practica a principiilor Aikido-Life) !
- Misca-te fara forta, fara graba, fara intrerupere, dar cu multa sinceritate si daruire!
- Stapaneste si coordoneaza cele trei centre:
 - centrul de greutate al corpului;
 - centrul Ki-ului (Seika-No-I tten);
 - centrul gandirii, actiunii;
 - astfel incat ele sa se uneasca in acelasi punct !

13. Cine este fondatorul Aikido-ului?

Fondatorul Aikido-ului este **O Sensei MORIHEI UESHIBA**, mare personalitate a culturii japoneze nascut pe 14 decembrie 1883 in orasul Tanabe si a murit in anul 1969 pe 26 aprilie. Morihei Ueshiba este cunosct in lume ca fiind fondatorul celei mai spirituale si iluminatoare arte martiale moderne.

14. Cum poate fi practicat AIKIDO-LIFE?

Aikido poate fi practicat sub diferite moduri: filozofie de viata, invatatura, sport, autodisciplina, stil de viata sanatos si echilibrat, arta eficienta de autoaparare, mijloc de combatere a violentei de orice fel etc.

15. Ce reprezinta ideogramele: AI, KI, DO?

AI - armonie, iubire, unitate, drgoste, intelegere si toleranta. echilibru, frumusetate.
KI - energie sub toate aspectele, forta suflului, voiinta, daruire, viata.
DO – mod de viata, cale, norme etice si morale, reguli, legi, disciplina.

16. Cum incepe practicarea Aikido-Life; ocaziile in care se saluta?

Practicarea Aikido-Life incepe cu **respect si politete**, fata de sine si fata de altii prezenti fizic sau in mintea noastra. Nici un Aikidoka adevarat nu face exceptie de la **aceasta regula**.

O forma importanta de manifestare a spiritului AIKIDO-LIFE este SALUTUL-REI, care demonstreaza aprecierea, increderea stima si atentia reciproca dintre elev, profesor si traditie.

Se saluta in urmatoarele situatii:

- la inceputul si sfarsitul antrenamentului;
- partenerul la inceputul si sfarsitul executarii procedului;
- profesorul cand te corecteaza, cand te chema si apoi cand pleci din fata sa, cu alte ocazii;
- la intrare si iesirea din Dojo;
- peretele de onoare.

17. Enumerati caderile; care sunt gradatiile in Aikido-Life?

CADERI (UKEMI)

- Mae-ukemi- caderi inainte
- Ushiro- ukemi- caderi inapoi
- Yoko-ukemi- caderi laterale
- Tobi-ukemi- caderi cu bataie
- In diferite variante (cu partener specifice anumitor procedee)
- Peste obstacol.

Gradatii in Aikido-Life (centuri/obi)

- KYU-6 centura alba;
- KYU-5 centura galbena;
- KYU-4 centura portocalie;
- KYU-4+ centura rosie;
- KYU-3 centura verde;
- KYU-3+ centura violet;
- KYU-2 centura albastra;
- KYU-2+ centura grena;
- KYU-1 centura maro;
- CENTURA NEAGRA 1 DAN CADET;
- CENTURA NEAGRA 2 DAN CADET;
- CENTURA NEAGRA 3 DAN CADET;
- CENTERA NEAGRA 1 DAN.....10 DAN

18. Cum te poate ajuta practicarea principiilor Aikido-Life aplicate ca mod de viata?

19. Cum procedezi ca sa dobandesti principiul AI?

20. Cum procedezi ca sa dobandesti principiul DO?