



Klub Realnog Aikidoa „ATOM“  
Borova 8, Beograd  
Tel: +381 64 160 79 20  
Mail: klub.atom@gmail.com  
[www.atom.realniaikido.rs](http://www.atom.realniaikido.rs)

## PROGRAM TEHNIKA ZA ODRASLE

### **ŽUTI POJAS – 5. kyu**

1. Odbrana od hvata za istu ruku - (prva forma) poluga na zglobu šake sa fiksacijom na grudima;
2. Odbrana od hvata za istu ruku - poluga na zglobu šake i laktu, prolazak spolja;
3. Odbrana od hvata za suprotnu ruku - poluga na zglobu šake i laktu;
4. Odbrana od hvata za istu ruku - poluga na vratu i bacanje;
5. Odbrana od hvata za istu ruku - poluga na zglobu šake (izvrtanje);
6. Odbrana od hvata za rame, rever ili grudi - poluga na zglobu šake sa fiksacijom na grudima;
7. Odbrana od udarca odozgo u glavu - propuštanje spolja ili ulazak unutra;
8. Odbrana od kružnog udarca rukom sa strane u glavu - presretanje i fiksacija na ramenu, poluga na zglobu šake;
9. Odbrana od hvata otpozadi jednom rukom za okovratnik - poluga na zglobu ili laktu;
10. Odbrana od obuhvata oko struka otpozadi - hvat za nogu i rušenje sa kontrolom.

### **NARANDŽASTI POJAS - 4. kyu**

1. Odbrana od hvata za suprotnu ruku - poluga na zglobu šake i laktu;
2. Odbrana od hvata za istu ruku - poluga na zglobu šake (fiksacija hvata na zglobu šake);
3. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke - poluga na zglobu šake i laktu (prolaz spolja);
4. Odbrana od udarca odozgo u glavu - presretanje i poluga na zglobu šake;
5. Odbrana od kružnog udaraca nogom - poluga na peti (Ahilova tetiva);
6. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - izvrtanje šake i poluga na malom prstu (provlakom ispod ruke );
7. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke - poluga na zglobu šake pod pazuhom;
8. Odbrana od udarca odozgo u glavu - poluga na vratu i bacanje;
9. Odbrana od udarca odozgo u glavu - poluga na zglobu šake prethvatom sa obe ruke;
10. Odbrana od uboda nožem odozdo (blok, uvrтанje šake i fiksacija);
11. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke otpozadi - poluga na zglobu šake.

### **ZELENI POJAS – 3. KYU**

1. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - poluga na zlobu šake i laktu (ulazak unutra i savijanje šake prolaskom spolja);
2. Odbrana od udarca pesnicom u stomak - poluga na vratu i bacanje;
3. Odbrana od hvata za rever - provlak glavom i poluga na zglobu šake i laktu;
4. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - ulazak unutra izvlačenjem ruke i poluga na laktu;
5. Odbrana od hvata za istu ruku - propuštanje spolja sa provlakom ispod ruke i poluga na malom prstu;
6. Odbrana od udarca odozgo u glavu - propuštanje spolja sa provlakom ispod ruke i poluga na malom prstu;
7. Odbrana od udarca nogom u stomak - presretanje spolja, bacanje i kontrola;
8. Odbrana od udarca pesnicom u stomak pravo - poluga na zglobu šake (propuštanje spolja i prehvat rukama);
9. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - ulazak unutra telom, hvat nadlaktom ruke i bacanje šamarom;
10. Odbrana od hvata otpozadi za okovratnik - okret spolja i poluga na vratu;
11. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke otpozadi - provlak i poluga na malom prstu.



Klub Realnog Aikidoa „ATOM“  
Borova 8, Beograd  
Tel: +381 64 160 79 20  
Mail: klub.atom@gmail.com  
[www.atom.realniaikido.rs](http://www.atom.realniaikido.rs)

### PLAVI POJAS – 2. kyu

1. Odbrana od uboda nožem odozgo - propuštanje udarca spolja nadole provlakom ispod ruke i poluga na zgloboške (pritisak dlanom na prste);
2. Odbrana od uboda nožem u stomak pravo - propuštanje spolja i poluga na laktu;
3. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - propuštanje protivnika spolja, poluga na vratu pothvatom i bacanje povlačenjem glave nadole;
4. Odbrana od hvata za rame i udarca odozgo u glavu - poluga na vratu i bacanje;
5. Odbrana od kružnog udarca nogom - ulazak unutra, provlačenje ispod noge i rušenje, fiksacija;
6. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke otpozadi - provlak i poluga na vratu ;
7. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke otpozadi - provlak i povlačenje ruke ispod pazuha;
8. Odbrana od udarca pesnicom u stomak pravo - propuštanje spolja i rušenje šamarom ili udarcem;
9. Odbrana od kružnog udarca rukom u glavu - blok, presretanje nadhvatom laka, povlačenje odozgo i poluga na zgloboške;
10. Odbrana od kružnog udarca u glavu - ulazak unutra, prebacivanje ruke preko glave sa polugom na palcu, zgloboške, šaci, laktu;
11. Odbrana od udarca odozgo u glavu spreda - predstretanje, postavljanje ramena ispod pazuha i rušenje protivnika okretanjem njegove glave;
12. Odbrana od udarca odozgo u glavu - okret spolja i postavljanje pod pazuh, udarac rukom u bradu i poluga na laktu;
13. Odbrana od udarca odozgo u glavu - direktni ulazak unutra i rušenje protivnika okretanjem unazad.

### BRAON POJAS – 1. kyu

1. Odbrana od hvata otpozadi za okovratnik - ulazak unutra, hvat nadlaktom i šamar sa rušenjem;
2. Odbrana od obuhvata otpozadi oko vrata i hvat za ruku - dve varijante:
  - a) prebacivanjem ruke koja drži ruku, b) provlakom ispod ruke koja drži vrat;
3. Odbrana od hvata sa dve za dve ruke otpozadi - provlak, ukrštanje ruku, poluga;
4. Odbrana od udarca rukom (pesnicom) u glavu - propuštanje spolja, poluga na vratu;
5. Odbrana od udarca rukom (pesnicom) u glavu - propuštanje spolja, poluga izvrtanjem na ruci;
6. Odbrana od obuhvata otpozadi oko vrata i hvat za ruku - provlak, gušenje reverom kimona i kontrola;
7. Odbrana od kružnog napada nožem - direktna blokada sa uvrtanjem ruke;
8. Odbrana od uboda nožem odozgo sa strane - poluga torzijom na laktu i zgloboške;
9. Odbrana od hvata za rever i nož na grlu - propuštanje spolja, poluga na ruci ekstenzijom;
10. Odbrana od direktnog uboda u stomak - propuštanje spolja, poluga na zgloboške i okret sa potpunim izvrtanjem ruke;
11. Odbrana od kružnog udarca u glavu - direktni ulazak, blok sa povlačenjem laka odozdo (pothvatom i hvatom za šaku);
12. Odbrana od pištolja - napad spreda (2 forme);
13. Odbrana od pištolja - napad otpozadi (2 forme, spolja i unutra).

### CRNI POJAS – 1. Dan

Sve vrste kretanja, sve vrste padova i letećih padova. Poznavanje metodike treninga realnog aikidoa (potrebno najmanje godinu dana asistiranja na treninzima). Poznavanje teorije realnog aikidoa. Poznavanje fizičke pripreme u realnom aikidou.

#### **Tehnike realnog aikidoa:**

1. Odbrana od karate udaraca;
2. Odbrana od istovremenog napada dva ili više napadača koji napadaju različitim hvatovima;
3. Odbrana od dva napadača na sve vrste napada;
4. Odbrana od napada nožem - jedan napadač;
5. Odbrana od napada nožem - više napadača;
6. Odbrana od napada palicom;
7. Odbrana od napada pištoljem;
8. Slobodan prikaz raznih kombinacija tehnika.