

Realni aikido – program polaganja za odrasle



ŽUTI POJAS

- **Hvat za istu ruku** - prva forma, propuštanje spolja
- **Hvat za istu ruku** – poluga na zglobu šake i laktu
- **Hvat za suprotnu ruku**- poluga na zglobu šake i laktu
- **Hvat za istu ruku** – poluga na vratu i bacanje
- **Hvat za istu ruku** – poluga na zglobu šake (izvrtnje)
- **Hvat za rame, rever ili grudi** – poluga na zglobu šake
- **Udarac rukom odozgo u glavu** – propuštanje spolja i ulazak unutra
- **Udarac rukom odozdo u stomak** – poluga na zglobu šake
- **Kružni udarac rukom sa strane u glavu** – poluga na zglobu šake
- **Hvat otpozadi jednom rukom za okovratnik**- poluga na zglobu šake ili laktu
- **Obuhvat oko struka odpozadi** – hvat za nogu i rušenje sa kontrolom.

Realni aikido – program polaganja za odrasle



NARANDŽASTI POJAS

- **Hvat za suprotnu ruku** – poluga na laktu i zglobu šake
- **Hvat za istu ruku** – poluga na zglobu šake
- **Hvat sa dve za dve ruke** – poluga na zglobu šake i laktu
- **Udarac rukom odozgo u glavu** – poluga na zglobu šake
- **Kružni udarac nogom** – poluga na ahilovoj tetivi
- **Kružni udarac rukom u glavu** – izvrtanje šake i poluga na malom prstu – prolazak ispod ruke
- **Hvat sa dve za dve ruke** – poluga na zglobu šake pod pazuhom
- **Udarac rukom odozgo u glavu** – poluga na vratu i bacanje
- **Udarac rukom odozgo u glavu** – poluga na zglobu šake
- **Bod nožem odozdo**-poluga na zglobu šake
- **Hvat sa dve za dve ruke otpozadi**- poluga na zglobu šake

Realni aikido – program polaganja za odrasle



ZELENI POJAS

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kružni udarac rukom u glavu – poluga na zlobu šake i laktu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac pesnicom u stomak – poluga na vratu i bacanje |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat za rever – poluga na zglobu šake i laktu |
| <ul style="list-style-type: none">• Kružni udarac rukom u glavu – poluga na laktu |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat za istu ruku – povlačenje sa prolaskom ispod ruke + poluga na malom prstu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac odozgo u glavu – propuštanje sa provlačenjem ispod ruke – poluga na malom prstu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac nogom u stomak – bacanje - kontrola |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac pesnicom u stomak pravo - poluga na zglobu šake |
| <ul style="list-style-type: none">• Bod nožem odozdo u stomak - poluga na zglobu šake |
| <ul style="list-style-type: none">• Kružni udarac rukom u glavu – ulazak telom i bacanje šamarom |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat otpozadi za okovratnik – poluga na vratu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarci pesnicom u stomak – izbegavanje napada kretanjem |

Realni aikido – program polaganja za odrasle



PLAVI POJAS

- **Bod nožem odozgo** – propuštanje udarca nadole, prolazak ispod ruke i poluga na zglobu šake
- **Bod nožem u stomak pravo** – poluga na laktu
- **Kružni udarac rukom u glavu** – poluga na vratu i bacanje povlačenjem glave nadole
- **Hvat za ruke i udarac odozgo u glavu** – poluga na vratu i bacanje
- **Kružni udarac nogom** - provlačenje ispod i rušenje
- **Hvat sa dve za dve ruke otpozadi** – poluga na vratu
- **Hvat sa dve za dve ruke otpozadi** – poluga na zglobu
- **Udarac pesnicom u stomak pravo** – propuštanje i rušenje
- **Kružni udarac rukom u glavu** – blok i poluga na zglobu lakta povlačenjem odozgo
- **Kružni udarac u glavu** – prebacivanje ruke preko glave sa polugom na palcu , zglobu, šaci , laktu
- **Udarac odozgo u glavu spreda** – podbacivanje ramena ispod pazuha i rušenje protivnika okretanjem glave
- **Odbrana od dva napadača** – prvo samo izbegavanje napada kretanjem i drugo kombinovano sa tehnikama

Realni aikido – program polaganja za odrasle



BRAON POJAS

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat otpozadi za okovratnik – šamar sa rušenjem |
| <ul style="list-style-type: none">• Obuhvat otpozadi oko vrata i хват za ruku - dve varijante |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat sa dve za dve ruke otpozadi – ukrštanje ruku – poluga |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac rukom odozgo u glavu - presretanje – direktna poluga na vratu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac pesnicom u glavu – poluga na vratu |
| <ul style="list-style-type: none">• Udarac pesnicom u glavu – poluga na zglobu šake |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat sa dve za dve ruke otpozadi – poluga na vratu |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat sa dve za dve ruke - poluga na zglobu šake |
| <ul style="list-style-type: none">• Obuhvat otpozadi oko vrata i хват za ruku - gušenje i kontrola |
| <ul style="list-style-type: none">• Kružni napad nožem – blokada sa izvrtanjem ruke |
| <ul style="list-style-type: none">• Bod nožem odozdo sa strane – poluga na laktu |
| <ul style="list-style-type: none">• Hvat za rever i nož na grlu – poluga na ruci |
| <ul style="list-style-type: none">• Direktan bod u stomak – poluga na zglobu šake |
| <ul style="list-style-type: none">• Kružni udarac rukom u glavu - blok sa povlačenjem lakta odozdo |
| <ul style="list-style-type: none">• Pištolj spreda – (po 2 forme) spolja i unutra |
| <ul style="list-style-type: none">• Pištolj otpozadi– (po 2 forme) spolja i unutra |
| <ul style="list-style-type: none">• Odbrana od dva napadača – prvo samo izbegavanje napada kretanjem i drugo kombinovano sa tehnikama |