

Wymagania egzaminacyjne PFA na stopnie uczniowskie (kyu)

6 KYU – wymagane **minimum** 25 dni treningowych

<i>Ćwiczenia podstawowe</i>	
Kamae (hidari, migi) Ashi sabaki (okuri ashi, tsugi ashi, ayumi ashi) Tai Sabaki (tenkan, irimi tenkan, tenshin) Shikko (mae, ushiro, tenkan, irimi tenkan) Ukemi (mae, ushiro)	
TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho
Kosa dori (katate dori aihanmi)	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura)

5 KYU – wymagane **minimum** 30 dni treningowych **po uzyskaniu stopnia 6 kyu**,
znajomość technik i ćwiczeń z poprzedniego egzaminu

TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Tenchi nage Kote gaeshi (ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty) Kokyu ho
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Kotegaeshi (ura)
Kosa dori (katate dori aihanmi)	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura)

SUWARI WAZA	
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura)
Ryote dori	Kokyu ho (zagi ho)

Od 4 kyu wymagany jest udział w warsztatach, stażach lub obozach prowadzonych przez instruktorów linii Shimamoto z klubów Aikido Shoryukai Polska, Aikido Shoryukai Nederland lub Toyonaka Shosenji Dojo. Dni treningowe warsztatów, staży lub obozów są zaliczane do wymaganego minimalnego okresu treningowego między stopniami.

4 KYU – wymagane **minimum** 40 dni treningowych **po uzyskaniu stopnia 5 kyu**, znajomość technik i ćwiczeń z poprzedniego egzaminu - udział w minimum 1 warsztatach lub 1 stażu lub 1 obozie od daty uzyskania 5 kyu

TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Tenchi nage Kote gaeshi (ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty) Kokyu ho Irimi nage (omote, ura) Udekime nage (omote, ura)
Kata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura)
Ryote dori	Tenchi nage Kokyu nage (minimum 3 warianty)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Kotegaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura)
Yokomen uchi	Shiho nage (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Tenchi nage
Chudan tsuki	Kote gaeshi (ura)
Jodan tsuki	Ikkyo (omote, ura)

Kosa dori (katate dori aihanmi)	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura)
SUWARI WAZA	
Kata dori	Ikkyo (omote, ura)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura)
Ryote dori	Kokyu ho (zagi ho)

3 KYU – wymagane **minimum** 50 dni treningowych **po uzyskaniu stopnia 4 kyu**, znajomość technik i ćwiczeń z poprzedniego egzaminu - udział w minimum 2 warsztatach lub 1 stażu lub 1 obozie od daty uzyskania 4 kyu

TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Tenchi nage Kote gaeshi (ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty) Kokyu ho Irimi nage (omote, ura) Udekime nage (omote, ura) Kaiten nage (soto, uchi)
Morote dori	Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty)
Kata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura)
Ryote dori	Tenchi nage Kokyu nage (minimum 3 warianty) Shiho nage (omote, ura)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Kotegaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)

Yokomen uchi	Shiho nage (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Tenchi nage Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura)
Chudan tsuki	Kote gaeshi (ura) Irimi nage (omote, ura)
Jodan tsuki	Ikkyo (omote, ura)
Kosa dori (katate dori aihanmi)	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura)
Ushiro ryote dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Kokyu nage (minimum 1 wariant)
SUWARI WAZA	
Kata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Irimi nage (ura)
Chudan tsuki	Kote gaeshi (ura)
Ryote dori	Kokyu ho (zagi ho)

2 KYU – hakama - wymagane **minimum** 50 dni treningowych **po uzyskaniu stopnia 3 kyu**, znajomość technik i ćwiczeń z poprzedniego egzaminu - udział w minimum 3 warsztatach lub 2 stażach lub 1 obozie od daty uzyskania 3 kyu

TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Tenchi nage Kote gaeshi (ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty)

	<p>Kokyu ho Irimi nage (omote, ura) Udekime nage (omote, ura) Kaiten nage (soto, uchi) Koshi nage (uchi) Jiyu waza (minimum 5 teknik)</p>
Morote dori	<p>Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty)</p>
Kata dori	<p>Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)</p>
Ryote dori	<p>Tenchi nage Kokyu nage (minimum 3 warianty) Shiho nage (omote, ura)</p>
Shomen uchi	<p>Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Kotegaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Gokkyo (omote, ura)</p>
Yokomen uchi	<p>Shiho nage (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Tenchi nage Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura)</p>
Chudan tsuki	<p>Kote gaeshi (ura) Irimi nage (omote, ura) Hiji kime osae (ura) Udekime nage (ura)</p>
Mae geri	<p>Irimi nage (omote, ura, sokumen)</p>
Kata dori men uchi	<p>Ikkyo (omote, ura) Kokyu nage (minimum 1 wariant)</p>
Jodan tsuki	<p>Ikkyo (omote, ura)</p>
Kosa dori (katate dori aihanmi)	<p>Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura)</p>
Ushiro ryote dori	<p>Ikkyo (omote, ura)</p>

	Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Kokyu nage (minimum 1 wariant) Irimi nage (ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura)
Ushiro ryokata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura)
HANMI-HANDACHI WAZA	
Katate dori	Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty)
SUWARI WAZA	
Kata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Irimi nage (ura) Kote gaeshi (ura) Kaiten nage (soto)
Chudan tsuki	Kote gaeshi (ura)
Ryote dori	Kokyu ho (zagi ho)

1 KYU - wymagane **minimum** 60 dni treningowych **po uzyskaniu stopnia 2 kyu**,
 znajomość technik i ćwiczeń z poprzedniego egzaminu - udział w minimum 4
 warsztatach lub 2 stażach lub 1 obozie od daty uzyskania 2 kyu

TACHI WAZA	
<i>Atak</i>	<i>Technika</i>
Katate dori	Tai no tenkan ho Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Tenchi nage Kote gaeshi (ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty) Kokyu ho Irimi nage (omote, ura)

	<p>Udekime nage (omote, ura) Kaiten nage (soto, uchi) Koshi nage (uchi) Jiyu waza (minimum 5 teknik)</p>
Morote dori	<p>Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty) Jiyu waza (minimum 5 teknik) Kokyu ho</p>
Kata dori	<p>Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)</p>
Ryote dori	<p>Tenchi nage Kokyu nage (minimum 3 warianty) Shiho nage (omote, ura) Jiyu waza (minimum 5 teknik)</p>
Shomen uchi	<p>Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Kotegaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Gokkyo (omote, ura) Kaiten nage (soto, uchi) Uchi kaiten sankyo (omote, ura)</p>
Yokomen uchi	<p>Shiho nage (omote, ura) Irimi nage (omote, ura) Tenchi nage Ikkyo (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Gokkyo (tanto dori, omote, ura)</p>
Chudan tsuki	<p>Kote gaeshi (ura) Irimi nage (omote, ura) Hiji kime osae (ura) Udekime nage (ura) Kaiten nage (soto, uchi)</p>
Mae geri	<p>Irimi nage (omote, ura, sokumen)</p>
Kata dori men uchi	<p>Ikkyo (omote, ura) Kokyu nage (minimum 1 wariant) Irimi nage (ura) Shiho nage (omote)</p>

Jodan tsuki	Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura)
Kosa dori (katate dori aihanmi)	Ikkyo (omote, ura) Irimi nage (omote ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (ura) Nikkyo (omote, ura)
Ushiro ryote dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Kokyu nage (minimum 1 wariant) Irimi nage (ura) Shiho nage (omote, ura) Kote gaeshi (omote, ura) Koshi nage (minimum: wariant sankyo) Juji garami
Ushiro ryokata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Irimi nage (sokumen)
Katate dori ushiro kubishime	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura)
Ushiro eri dori	Ikkyo (omote, ura)
HANMI-HANDACHI WAZA	
Katate dori	Ikkyo (omote, ura) Shiho nage (omote, ura) Kokyu nage (minimum 3 warianty)
Ryote dori	Shiho nage (omote, ura) Kokyu nage (minimum 2 warianty)
SUWARI WAZA	
Kata dori	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)
Shomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura) Irimi nage (ura) Kote gaeshi (ura) Kaiten nage (soto) Jiyu waza (minimum 5 teknik)

Yokomen uchi	Ikkyo (omote, ura) Nikkyo (omote, ura) Sankyo (omote, ura) Yonkyo (omote, ura)
Chudan tsuki	Kote gaeshi (ura)
Ryote dori	Kokyu ho (zagi ho)