

Naziv studija	Centar za tjeļovjeţbu i studentski sport – Sveučilište u Zadru			
Naziv kolegija	<i>Aikido</i>			
Status kolegija	Izborni			
Godina		Semestar	Zimski	
ECTS bodovi	2			
Nastavnik	Doc.dr.sc. Gordana Ivković			
e-mail	givkovic@unizd.hr			
vrijeme konzultacija				
Suradnik / asistent	Mr.sc. Renata Ruić Funčić			
e-mail	ruic.renata@gmail.com			
vrijeme konzultacija				
Mjesto izvođenja nastave	Osnovna škola Šime Budinića			
Oblici izvođenja nastave	vjeţbe			
Nastavno opterećenje P+S+V	V (30 sati vjeţbi)			
Način provjere znanja i polaganja ispita	Polaganje praktičnog dijela ispita			
Početak nastave	Završetak nastave			
Kolokviji	1. termin	2. termin	3. termin	4. termin
Ispitni rokovi	1. termin	2. termin	3. termin	4. termin
Ishodi učenja	<p>1. Praktični:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Studenti će se upoznati te usvojiti osnove ponašanja unutar <i>dojo-a</i> - Studenti će usvojiti tehnike opuštanja i svjesnosti posture i prostora (kenkodo, ki testovi, meditacija i misogi) - Studenti će usvojiti osnovne tehnike isteţanja u aikidu (Kenko Taiso i Hitoriwaza)) - Studenti će usvojiti tehniku disanja (ki disanje) - Studenti će usvojiti i znati izvršiti osnovne tehnike oslobađanja od hvata za ruke i leđa 			
Preduvjeti za upis	Nema uvjeta			
Sadržaj kolegija	Apsolviranjem kolegija <i>Aikido</i> studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovu borilačku vještinu. Praktični dio kolegija omogućuje pregled različitih aktivnosti u Aikidu koje uključuju zdravstvenu i borilačku stranu ove vještine.			
Obvezna literatura	Kenjiro Yoshigasaki: Sav taj aikido (I i II dio), Aikido društvo Zagreb, Zagreb, 2015			
Dopunska literatura	Giuseppe Ruglioni: Aikido, The Art of Perception In a Practice of Peace, Erga Edizioni, Genova, 2008 Giuseppe Ruglioni: Unification of Mind an Body and Ki Aikido, Erga Edizioni, Genova, 1997			
Internetski izvori	Različite internetske stranice sa sadržajima na hrvatskom i engleskom jeziku.			
Način praćenja kvalitete				
Uvjeti za dobivanje potpisa	Redovito pohađanje kolegija (80%) Uspješno položeni praktični ispit			
Način bodovanja kolokvija/seminara/vjeţbi /ispita	2 ECTS – Pohađanje kolegija i polaganje ispita			
Način formiranja konačne ocjene	Polaganje praktičnog dijela ispita			
Napomena				

Vježbe			
Red. br.	Datum	Naslov	Literatura
1.		Ki test, kenkotasio, hitoriwaze	
2.		Ki test, kenko taiso hitoriwaze	
3.		Ki test, kenko tasio, hitoriwaze	
4.		Ki test, kenko tasio, ki disanje	
5.		Ki test, kenko tasio, ki dsianje	
6.		Ki test, kenko tasio, ki disanje	
7.		Ki test, kenko tasio, ki disanje	
8.		Ki disanje, seitai ho,	
9.		Ki disanje, seitai ho,	
10.		Shikko, aiki taiso	
11.		Shikko, aiki taiso	
12.		Shikko, aiki taiso	
13.		Shikko, aiki taiso	
14.		Aiki taiso, ukemi waza	
15.		Aiki taiso, ukemi waza	
16.		Aiki taiso, ukemi waza	
17.		Aiki taiso, ukemi waza	
18.		Sotai ho, kenkodo	
19.		Sotai ho, kenkodo	
20.		Sotai ho, kenkodo	
21.		Sotai ho, kenkodo, misogi	
22.		Katatedori	
23.		Katatedori	
24.		Katatedori	
25.		Ushiro katatedori	
26.		Ushiro katatedori	
27.		Ushiro katatedori	
28.		Ryotedori	
29.		Ryotedori	
30.		Ryotedori	

Nastavnik:

Study program	Physical Education and University Sports Center – University of Zadar		
Course	<i>Aikido</i>		
Status of the course	Elective		
Year		Semester	
ECTS credits	2		
Teacher	Gordana Ivković, PhD, Assistant Professor		

e-mail	givkovic@unizd.hr			
consultation hours				
Associate / assistant	Mr.sc. Renata Ruić Funčić			
e-mail	ruic.renata@gmail.com			
Consultation hours				
Place of teaching	Osnovna škola Šime Budinića			
Teaching methods	Exercises			
Teaching workload Lectures + Seminars + Exercises	E (30 hours of exercises)			
Examination methods				
Start date			End date	
Colloquia	1. term	2. term	3. term	4. term
Examination period	1. term	2. term	3. term	4. term
Learning outcomes	<p>1) Practical</p> <ul style="list-style-type: none"> - The students will learn how to conduct themselves within a dojo - The students will learn relaxation techniques, posture and space awareness techniques (kenkodo, ki tests, meditation and misogi) - The students will learn basic stretching techniques in Aikido (Kenko Taiso and Hitoriwaza) - The students will learn a breathing technique (ki breathing) - The students will acquire and know how to perform basic hand and back grip release techniques 			
Enrolment prerequisites	None			
Course subject	By completing the Aikido course, students will acquire the specific knowledge and abilities characteristic of this martial art. The practical part of the course provides an overview of the various activities in Aikido that involve the health and martial aspects of this skill.			
Required reading	Kenjiro Yoshigasaki: Sav taj aikido (I i II dio), Aikido društvo Zagreb, Zagreb, 2015			
Additional reading	Giuseppe Ruglioni: Aikido, The Art of Perception In a Practice of Peace, Erga Edizioni, Genova, 2008 Giuseppe Ruglioni: Unification of Mind an Body and Ki Aikido, Erga Edizioni, Genova, 1997			
Internet resources	Various websites with content in Croatian and English.			
Quality assurance				
Conditions for obtaining signatures	Course attendance (minimum 80%) The successful passing practical exam.			
Assignments of the credits for colloquia, seminars, exercises, exams	1 ECTS – Attendance and final exam			
Assignments of the final grade	The successful passing of the practical exam.			
Remarks				

Exercises

No.	Date	Title	Literature
1.		Ki exam, kenkotasio, hitoriwaze	
2.		Ki exam, kenko taiso hitoriwaze	
3.		Ki exam, kenko tasio, hitoriwaze	
4.		Ki exam, kenko tasio, ki disanje	
5.		Ki exam, kenko tasio, ki dsianje	
6.		Ki exam, kenko tasio, ki disanje	
7.		Ki exam, kenko tasio, ki disanje	
8.		Ki breathing, seitai ho,	
9.		Ki breathing, seitai ho,	
10.		Shikko, aiki taiso	
11.		Shikko, aiki taiso	
12.		Shikko, aiki taiso	
13.		Shikko, aiki taiso	
14.		Aiki taiso, ukemi waza	
15.		Aiki taiso, ukemi waza	
16.		Aiki taiso, ukemi waza	
17.		Aiki taiso, ukemi waza	
18.		Sotai ho, kenkodo	
19.		Sotai ho, kenkodo	
20.		Sotai ho, kenkodo	
21.		Sotai ho, kenkodo, misogi	
22.		Katatedori	
23.		Katatedori	
24.		Katatedori	
25.		Ushiro katatedori	
26.		Ushiro katatedori	
27.		Ushiro katatedori	
28.		Ryotedori	
29.		Ryotedori	
30.		Ryotedori	

Teacher: