



ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

Programma d'esame III Dan

Suwari waza

4/5 tecniche libere su uno o più attacchi a scelta (escluse tecniche di base fino al II dan) destra e sinistra.

Esempi: iriminage, kokyunage, kote gaeshi, shihonage

Hanmi antachi waza

- 4/5 tecniche libere su prese a scelta. Forme del Maestro Kobayashi. Sinistra e destra. Esempi: aikinage, kokyunage, sankio ura
- con 4 uke jiju waza (tecniche libere)

Tachi waza

- kaeshi waza (tecniche di scambio): 5/6 forme. Sinistra e/o destra.
Esempio: da nikkio a sankyo
- tecniche e attacchi a scelta

Futari dori

- due uke: 4/5 tecniche
- tre uke: 1 forma

Tanto dori

8/10 tecniche

Esempi:

- con attacco dall'alto: ikkyo, kotegaeshi, sankyo, gokyo, shihonage
- con attacco dal basso: kotegaeshi, nikkio, udegarami, 2 forme, hijikimeosae

Aiki Jo

- due KATA (uno del Maestro Kobayashi ed uno del Maestro Savegnago)
- presentazione di SUBURI
- attacchi da jo difesa a mani nude: 5/6 tecniche

Aiki Ken

- due kata
- presentazione di SUBURI
- attacchi da ken difesa a mani nude: 4/5 tecniche

Randori con 4 uke

Note

Prestare particolare attenzione:

- *alla posizione*: busto eretto, profili non esagerati, centro stabile
- *alla forma*: nel saluto, nel finire le tecniche, nel deporre le armi a Uke durante le tecniche
- *alle tecniche*: movimenti fluidi, continui, precisi, non necessariamente veloci ma efficaci
- *all'atteggiamento*: marziale ma positivo, energico, sereno e di assoluto controllo