



ASSOCIAZIONE ITALIANA AIKIDO

Programma d'esame I Dan

Suwari waza

shomen uchi: ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo
ryote tori: kokyu ho

Hanmi antachi waza

yaku hanmi: kokyo nage
ryote tori: nage waza
katate ryote tori: jiyu waza

Ushiro waza

ushiro ryote tori: ikkyo
ushiro kata tori kubishime: nikkyo, sankyo
ushiro eri tori: yonkyo, aiki nage, koshi nage, kote gaeshi

Tachi waza

katate ryote tori: ikkyo
ryote tori: nikkyo
mune tori: sankyo
eri tori: yonkyo
ude tori: irimi gaeshi, shiho nage, kote gaeshi, sumi otoshi, tenchi nage
shomen uchi: gokyo
yokomen uchi: ude kime nage
soto men uchi: aiki nage
chudan tsuki: uchi kaiten nage
kata tori menuchi: soto kaiten nage, hiji kime osae, kokyu nage, ushiro kiri otoshi, koshi nage, aiki otoshi, juji garami

Aiki Jo

- kata Maestro Kobayashi
- choku tsuki
- kaeshi tsuki
- furi komi
- prima parte KATA

Aiki Ken

- happo giri
- studio distanza e profili
- ume no tachi
- matsu no tachi
- take no tachi
- furikomi tsuki
- yoko giri
- scambio di ukenagashi

Randori con 4 uke

Note

- l'allievo deve dimostrare la conoscenza della tecnica sviluppata nel tempo di un attacco reale ed eseguirla con sicurezza e tranquillità
- la tecnica si esegue nella forma OMOTE e URA o IRIMI e TENKAN
- l'allievo può fare da UKE e deve sapere attaccare a mani nude e con le armi
- nel randori è TORI che determina lo spazio-tempo tecnico per controllare UKE usando spostamenti e tecniche
- nell'uso delle armi, principi e tecnica si fondono
- l'allievo deve dimostrare di conoscerne l'equilibrio applicando il principio dell'Aiki nel rispetto e nella realtà dell'arma usata