



AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

Str. Aleea Zvoristea nr. 1, sector 6, CUI 18916583, Tel.0217772330 ; Mob.0723278711

PROGRAMA DE EXAMEN

KYU-2 (CENTURA ALBASTRA)

I. ELEMENTE DE BAZA

- 1.) Verificarea cunostintelor acumulate pana la acest nivel
2. Conditie fizica (forta)

II. PROCEDEE

1. **KATAME-WAZA** (tehnici de fixare)

YONKYO (TEKUBI -OSAE) - apăsarea dureroasa pe antebraț. (executat distinct si in diferite variante de inlantuire)

Inlantuiri de procedee de fixare -minim 4 variante

2. **NAGE-WAZA** (tehnici de aruncare)

KAITEN-NAGE UCHI - aruncarea in roata pe sub mana

KOSHI -NAGE - aruncarea peste sold

JUJI -GARAMI - aruncarea cu bratele încrucișate

KAITEN-NAGE SOTO - aruncarea in roata prin exterior, -numai din prinderi

Inlantuiri de procedee de aruncare -minim 4 variante

3. **METODICA PREDARII** (tehnici solicitate de comisie)

4. **TANTO-WAZA** (tehnici de cutit)

Preluarea atacului de cutit, dezarmarea si finalizarea cu un procedeu la alegere- Patru tehnici

Kata 1,2,3,4,5-Tomiki Aikido

5. **JO-WAZA** (tehnici de baston)

Cinci tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun

Randori

6. **BOKKEN-WAZA** (tehnici de bokken)

Doua procedee (aruncare-fixare)

Kata de bokken (creatie libera), executata individual (elemente necesare: atac, aparare, manuire, salut, etc.)

Kata -Saotome-1,2,3,4

-Brun

III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu doi parteneri, din atacuri simultane si alternative, un timp stabilit de comisia de examinare

IV. TEST TEORETIC - referat Aikido-

Pentru a se clarifica asupra evolutiei tehnice a candidatilor, Comisia Tehnica poate solicita celor examinati sa execute si alte tehnici de lupta sau (si) intrebari teoretice. Tehnicile se vor executa in variantele IRIMI (URA - pozitiv) si TENKAN (OMOTE - negativ) pe partea stanga, respectiv pe partea dreapta. Elementele de baza (atacuri, blocaje, iesiri din priza, caderi, deplasari, manuire de arme, etc.) se vor executa pe ambele parti.