



# AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

## PROGRAMA DE EXAMEN KYU-1 (CENTURA MARO)

### I. ELEMENTE DE BAZA

1. Aplicarea principiilor teoretice si filosofice la executarea tehnicilor de Aikido (fixare si aruncare)
2. Conditie fizica (forta)

### II. PROCEDEE -se executate in mai multe variante de preluare a atacului,

dezechilibru, control si finalizare, aplicand si inlantuirii de procedee; tehnicile se vor executa de jos si din picioare

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

**GOKYO (UDE-NOBASHI)** - întinderea brațului ținut drept

**UDE-HISHIGI** - cheie asupra cotului prins ia subțioara

Inlantuirii de procedee de fixare -minim 6 variante

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

**KAITEN-NAGE SOTO** - aruncarea în roata (prin exterior)

**KOKYU-NAGE** - aruncarea prin forța respirației

**AIKI-NAGE** - aruncarea aiki

**UDE-KIME-NAGE** - aruncarea cu cotul blocat

**SEIZA KOKYU-HO**

Inlantuirii de procedee de aruncare -minim 6 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

Randori

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

Cinci tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun

Randori

Kata de baston (creatie libera) - minim 10 combinatii atac-aparare-manuire, cu deplasare

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

Kata -Saotome-1,2,3,4

-Brun

Tehnici liber alese, executate in mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control si finalizare

### III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu mai multi parteneri, cu si fara arme, 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. Un candidat poate solicita o singura data obtinerea a doua gradatii consecutive (la un singur examen). Tehnicile se vor executa in variantele I RIMI (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.) sc vor executa pe ambele parti.*

Presedinte Sensei Peristeri Razvan ,5 Dan AIKIDO