



# AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

## PROGRAMA DE EXAMEN

### KYU-3 (CENTURA VERDE)

#### I. ELEMENTE DE BAZA - proba eliminatorie

1. Modalitati de preluare a atacurilor
2. Modalitati de dezechilibru si control (se executa din toate atacurile)
2. Conditie fizica (forta)

#### II. PROCEDEE-

Se executa din toate atacurile ,irimi si tenkan,stanga si dreapta,din tachi-waza si suwari-waza

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

**SANKYO/KOTE-HINERY** - răsucirea mâinii avand bratul arcuit,

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

**SHIHO-NAGE** - aruncarea in cele patru directii

**KOTE-GAESHI** -aruncare prin rasucirea incheietura pumnului in exterior

**KOSHI -NAGE** - aruncarea peste sold-numai din prinderi

**KAITEN-NAGE UCHI** - aruncarea in roata pe sub mana- numai din prinderi

##### 3. **TANTO-WAZA** (tehnici de cutit)

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

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

Trei tehnici de dezarmare la alegere

##### 4. **JO-WAZA** (tehnici de baston)

Trei tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun-partea 1 ,2,3

Randori

##### 5. **BOKKEN-WAZA** (tehnici de bokken)

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

Kata 1si 2 Saotome +1,2,3,4 Brun

#### III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu doi parteneri, din atacuri libere, minim trei minute

#### IV. TEST TEORETIC -principiile Aikido,reguli de comportament in Dojo,denumirea in limba japoneza a elementelor pregatite pentru acest nivel.

*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 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.*

Presedinte Sensei Peristeri Razvan ,5 Dan AIKIDO