



AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN COPII CENTURA GALBENA

I. ELEMENTE DE BAZA - proba eliminatorie

1. Atacuri (atemi), executate individual, la un pas (Schomen Uchi, Schomen Tsuki, Yokomen Uchi, Soto Uchi, Upper Cut, Uraken, Mae Geri, Yoko Geri, Mawaschi Geri)
2. Deplasari executate individual (cu pasi alternativi (alaturati) - Ayumi Ashi; cu pasi adaugati - Tsugi Ashi; deplasarea circulara - Tai Sabaki; pivotarea pe ambele talpi)
3. Iesiri din priza, executate cu partener, la un pas si executarea celor 5 chei pe articulatia mainii
4. Caderi executate individual (caderi inainte - Mae Uchemi; caderi cu bataie; caderi inapoi - Ushiro Ukemi; caderi laterale - Yoko Ukemi)
5. Blocaje (parari, devieri), executate individual, din miscare - blocaj pentru atacuri directe si laterale (Soto Uke), blocaj pentru atacurile de sus in jos (Age Uke), blocaj pentru atacurile la nivelul de jos al corpului (Gedan Uke)
6. Conditie fizica (forta)
Flotari Genuflexiuni Abdomene
Adulti 15 x 3 serii 20 x 3 serii 20 x 3 serii
Copii 5 x 3 serii 20 x 3 serii 20 x 3 serii

II. PROCEDEE

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

IKKYO (UDE-OSAE) - fixarea brațului, executat din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta

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

SOKUMEN-IRIMI-NAGE - aruncarea prin intrare cu bratul in sus, executat din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta

SUMI OTOSHI - aruncare in colt, din atacuri prinderi

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

Atacuri cu cutitul (taieri, impingeri)

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

Atacuri (lovituri, impingeri), Manuiri, Garzi

KATA MI CA - prima parte

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

Atacuri (lovituri, impingeri)

Garzi

Salutul bokken-ului - I N D I V I D U A L - de jos si din picioare, la inceputul si la sfarsitul exercitiului

III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu partener, din atacuri libere, minim doua 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 I R I M I (URA - pozitiv) si T E N K A N (O M O T E - negativ) pe partea stanga, respectiv pe partea dreapta. Elementele de baza (atacuri, blocaje, iesiri din priza, caderi, deplasari, manuiri de arme, etc.) se vor executa pe ambele parti.

Presedinte Sensei Peristeri Razvan, 5 Dan AI K I D O