



AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN CENTURA GRENA

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 HI SIGI

UDE OSAE

Inlantuirii de procedee de fixare -minim 6 variante

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

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

UDE-KIME-NAGE - aruncarea cu cotul blocat

SEIZA KOKYU-HO

AIKI OTOSHI

Inlantuirii de procedee de aruncare -minim 6 variante

3. **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

4. **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

5. **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.) se vor executa pe ambele parti.

Presedinte Sensei Peristeri Razvan ,5 Dan AIKIDO