



AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN COPII CENTURA PORTOCALIE

I. ELEMENTE DE BAZA - proba eliminatorie- Se executa cu partener, din miscare

1. Atacuri (atemi), blocaje, iesiri din priza si caderi
2. Pozitionarea fata de partener in momentul atacului
3. Modalitati de dezechilibru al partenerului
4. Conditie fizica (forta)

II. PROCEDEE

1. KATAME-WAZA.(tehnici de fixare)
GOKYO (UDE-NOBASHI) - întinderea brațului ținut drept
- 2 NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)- , executate din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta
SUMI - OTOSHI -aruncarea in colt
TENCHI -NAGE - aruncarea «cer-pamant»
AIKI -OTOSHI - secerarea aiki
3. TANTO-WAZA (tehnici de cutit)
Preluarea atacurilor de cutit (din fata, din spate si amenintari)
Doua tehnici de dezarmare la alegere
4. JO-WAZA (tehnici de baston)
Combinatii (minim 10 elemente) atac-aparare-manuire, executate individual, cu deplasare
Doua tehnici de dezarmare la alegere
Kata mica de baston, executata stanga-dreapta
5. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)
Combinatii atac-aparare-manuire, executate individual, cu deplasare
Salutul bokken-ului - CU PARTENER - la inceputul si la sfarsitul exercitiului

III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu partener, din atacuri frontale. Laterale si din spate, 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. 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