



AIKIDO CLUB AIKIDENSHIN DOJO BUCURESTI ROMANIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN COPII CENTURA ROSIE

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

Procedeele se vor executa din atacuri prinderi si lovituri ambii parteneri in picioare (katame waza) si in genunchi (suwari waza).

1. KATAME-WAZA (tehnici de fixare)

YONKYO (TEKUBI - OSAE) - apăsarea dureroasa pe antebraț. (executat distinct si in diferite variante de inlantuire)

GOKYO (UDE - NOBASHI) - întinderea brațului ținut drept

2. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

SHIHO-NAGE - aruncarea in cele patru direcții

IRIMI-NAGE - aruncarea prin intrare

KOTE-GAESHI - aruncare prin rasucirea incheietura pumnului in exterior - numai din atacuri prinderi

3. TANTO-WAZA (tehnici de cutit)

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

Kata 1,2,3-Tomiki Aikido

Doua tehnici de dezarmare la alegere

4. JO-WAZA (tehnici de baston)

Trei tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun-partea 1

Randori

5. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

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

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 candidailor, 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 IIRIMI (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