



AIKIDO CLUB AIKITENSHIN DOJO

BUCURESTI ROMANIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN COPI I CENTURA VIOLET

I. ELEMENTE DE BAZA

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

II. PROCEDEE

1. KATAME-WAZA.(tehnici de fixare)

Kote-Mawashi

Kote- Hineri

2. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

KOTE-GAESHI - aruncarea prin răsucirea mâinii spre exterior

KOSHI -NAGE - aruncarea peste sold

JUJI -GARAMI - aruncarea cu bratele încrucișate

(executate distinct si in diferite variante de inlantuire)

IRIMI -NAGE

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

Patru tehnici de dezarmare la alegere

4. JO-WAZA (tehnici de baston)

Trei tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun-partea 1 ,2

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

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