



# ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

## AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

Str. Oașului, nr 47, sector 1; C1F 26501986; Mob. 0723933359; www.aikirodojo.ro

### 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 evoluției tehnice a candidaților, 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 Shihan Robert Dumitreci - 6 dan aikido*