



ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

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)
3. 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 evoluției tehnice a candidaților, Comisia Tehnica poate solicita celor examinați să execute și alte tehnici de lupta sau (și) întrebări teoretice. Un candidat poate solicita o singură dată obținerea a două 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.) sc vor executa pe ambele parti.