



ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN

KYU-3 (CENTURA VERDE)

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-

Se executa din toate atacurile irimi si tenkan, stanga si dreapta, din tachi-waza si suwari-waza

1. KATAME-WAZA (tehnici de fixare)

SANKYO/KOTE-HINERY - răsucirea mâinii având bratul arcuit,

2. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

SHIHO-NAGE - aruncarea in cele patru direcții

KOTE-GAESHI-aruncare prin răsucirea incheietura pumnului in exterior

KOSHI-NAGE - aruncarea peste sold-numai din prinderi

KAITEN-NAGE UCHI - aruncarea in roata pe sub mana- numai din prinderi

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

Trei tehnici de dezarmare la alegere

4. JO-WAZA (tehnici de baston)

Trei tehnici de dezarmare la alegere Kata mare Brun-partea 1,2,3 Randori

5. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

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

Kata de boken : - Aikiro – (atac si aparare)

- Brun-partea 1 si 2

III. RANDORI (lupta libera)

Se executa cu doi parteneri, din atacuri libere, minim trei minute

IV. TEST TEORETIC -princiipiile 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. 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 Shihan Robert Dumitreci - 6 dan aikido