



ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN

KYU-2 (CENTURA ALBAȘTRA)

I. ELEMENTE DE BAZA

1. Verificarea cunostintelor acumulate pana la acest nivel
2. Conditie fizica (forta)

II. PROCEDEE

1. KATAME-WAZA.(tehnici de fixare)

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

Inlantuiri de procedee de fixare -minim 4 variante

2. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

KAITEN-NAGE UCHI - aruncarea in roata pe sub mana

KOSHI-NAGE - aruncarea peste sold

JUJI-GARAMI - aruncarea cu bratele încrucișate

KAITEN-NAGE SOTO - aruncarea in roata prin exterior,-numai din prinderi

Inlantuiri de procedee de aruncare -minim 4 variante

3. METODICA PREDARII (tehnici solicitate de comisie)

4. TANTO-WAZA (tehnici de cutit)

Preluarea atacului de cutit, dezarmarea si finalizarea cu un procedeu la alegere- Patru tehnici Kata 1,2,3,4,5 - Tomiki Aikido

5. JO-WAZA (tehnici de baston)

Cinci tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun

Randori

6. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

Doua procedee (aruncare-fixare)

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 simultane si alternative, un timp stabilit de comisia de examinare

IV. TEST TEORETIC - referat Aikido-

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. 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