



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 VERDE

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-

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

1. KATAME-WAZA (tehnici de fixare)

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

KOTE-MAWASHI

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

KOSHI-NAGE - aruncarea peste sold-numai din atacuri prinderi

3. TANTO-WAZA (tehnici de cutit)

Preluarea atacului de cutit, dezarmarea si finalizarea cu un procedeu la alegere
Kata 1,2,3,4,-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,

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)

III. RANDORI (lupta libera)

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

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. 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