



# ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

## AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

### PROGRAMA DE EXAMEN

## KYU-1 (CENTURA MARO)

### I. ELEMENTE DE BAZA

1. Aplicarea principiilor teoretice si filosofice la executarea tehnicilor de Aikido (fixare si aruncare)

2. Conditie fizica (forta)

II. **PROCEDEE** -se executate in mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control si finalizare, aplicand si inlantuirii de procedee; tehnicile se vor executa de jos si din picioare

#### II. KATAME-WAZA (tehnici de fixare)

**GOKYO (UDE-NOBASHI)** - întinderea brațului ținut drept

**UDE-HISHIGI** - cheie asupra cotului prins ia subțioara

**Inlantuirii** de procedee de fixare -minim 6 variante

#### III. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

**KAITEN-NAGE SOTO** - aruncarea în roata (prin exterior)

**KOKYU-NAGE** - aruncarea prin forța respirației

**AIKI-NAGE** - aruncarea aiki

**UDE-KIME-NAGE** - aruncarea cu cotul blocat

**SEIZA KOKYU-HO**

**Inlantuirii** de procedee de aruncare -minim 6 variante

#### IV. METODICA PREDARII (tehnici solicitate de comisie)

#### V. 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

Randori

#### VI. JO-WAZA (tehnici de baston)

Cinci tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun

Randori

Kata de baston (creatie libera) - minim 10 combinatii atac-aparare-manuire, cu deplasare

#### VII. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

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

- Brun-partea 1 si 2

Tehnici liber alese, executate in mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control si finalizare

### 1. **RANDORI (lupta libera)**

Se executa cu mai multi parteneri, cu si fara arme, un timp stabilit de comisia de examinare

### 2. **TEST TEORETIC**

Referat Aikido

*Pentru a se clarifica asupra evoluției tehnice a candidaților, Comisia Tehnica poate solicita celor examinați 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