



ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN COPII

CENTURA VIOLET

I. ELEMENTE DE BAZA

1. Modalitati de preluare a atacurilor
2. Modalitati de dezechilibru si control (se executa din toate atacurile)
2. Conditie fizica (forta)

II. PROCEDEE

1. **KATAME-WAZA** (tehnici de fixare)

Kote-Mawashi

Kote- Hineri

2. **NAGE-WAZA** (tehnici de aruncare)

KOTE-GAESHI - aruncarea prin răsucirea mâinii spre exterior

KOSHI-NAGE - aruncarea peste sold

JUJI-GARAMI - aruncarea cu bratele încrucișate

(executate distinct si in diferite variante de inlantuire)

IRIMI-NAGE

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

Patru tehnici de dezarmare la alegere

4. **JO-WAZA** (tehnici de baston)

Trei tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun-partea 1,2

Kata Aikiro (JO - atac si aparare)

Randori

5. **BOKKEN-WAZA** (tehnici de bokken)

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

Kata de boken ; - Brun 1si 2

– 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.) sc vor executa pe ambele parti.

Presedinte Shihan Robert Dumitreci - 6 dan aikido