



## ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ

### AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

Str. Oașului, nr 47, sector 1; CIF 26501986; Mob. 0723933359; [www.aikirodojo.ro](http://www.aikirodojo.ro)

#### PROGRAMA DE EXAMEN

### Centura Neagra 1 Dan

#### **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

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

**IKKYO (UDE-OSAE)** - fixarea brațului, executat din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta

**NIKKYO (KOTE-MAWASHI)** - răsucirea mâinii spre interior, executat din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta

**SANKYO/KOTE-HINERY** - răsucirea mâinii avand bratul arcuit

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

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

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

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

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

**SOKUMEN-IRIMI-NAGE** - aruncarea prin intrare cu bratul in sus, executat din toate atacurile, in varianta pozitiv-negativ, stanga-dreapta

**SUMI OTOSHI**-aruncare in colt,din atacuri prinderi

**IRIMI-NAGE** - aruncarea prin intrare,din atacuri prinderi

**SUMI-OTOSHI** -aruncarea in colt

**TENCHI-NAGE** - aruncarea «cer-pamant» **AIKI-OTOSHI** - secerarea aiki,numai din prinderi **SHIHO-NAGE** - aruncarea in cele patru direcții

**KOTE-GAESHI**-aruncare prin rasucirea incheietura pumnului in exterior

**KOSHI-NAGE** aruncarea peste sold

**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

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

**AIKI-NAGE** - aruncarea aiki

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

**SEIZA KOKYU-HO**

**INLANTUIRI** de procedee de aruncare -minim 10 variante

### 3. **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

### 4. **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

### 5. **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

### 6. **METODICA PREDĂRII** (tehnici solicitate de comisie)

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

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

#### **IV. TEST TEORETIC**

Referat Aikido

*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*