



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 GRENA

I. ELEMENTE DE BAZA

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

II. PROCEDUREE -se execută în mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control și finalizare, aplicând și înlantuirii de procedee; tehnicile se vor execută de jos și din picioare

II. KATAME-WAZA (tehnici de fixare)

GOKYO (UDE-NOBASHI) - întinderea brațului ținut drept

UDE HISIGI

UDE OSAE

Inlantuirii de procedee de fixare -minim 6 variante

III. NAGE-WAZA (tehnici de aruncare)

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

UDE-KIME-NAGE - aruncarea cu cotul blocat

SEIZA KOKYU-HO

AIKI OTOSHI

Inlantuirii de procedee de aruncare -minim 6 variante

IV. TANTO-WAZA (tehnici de cutit)

Preluarea atacului de cutit, dezarmarea și finalizarea cu un procedeu la alegere-

Patru tehnici

Kata 1,2,3,4,5-Tomiki Aikido

Randori

V. JO-WAZA (tehnici de baston)

Cinci tehnici de dezarmare la alegere

Kata mare Brun

Kata Aikiro – (JO – atac și apărare)

Randori

Kata de baston (creație liberă) - minim 10 combinații atac-apărare-manuire, cu deplasare

VI. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

Kata de bokken : - Aikiro – (JO – atac și apărare)

- Brun

Tehnici liber alese, executate în mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control și finalizare

1. RANDORI (lupta liberă)

Se execută cu mai mulți parteneri, cu și fără arme, un timp stabilit de comisia de examinare

Pentru a se clarifica asupra evoluției tehnice a candidaților, Comisia Tehnică poate solicita celor examinați să execute și alte tehnici de luptă sau (și) întrebări teoretice. Tehnicile se vor execută în variantele IRIMI (URA - pozitiv) și TENKAN (OMOTE - negativ) pe partea stângă, respectiv pe partea dreaptă. Elementele de bază (atacuri, blocaje, ieșiri din priză, căderi, deplasări, manuire de arme, etc.) se vor execută pe ambele părți.