



ASOCIAȚIA CULTURAL SPORTIVĂ AIKIRO DOJO

BUCUREȘTI, ROMÂNIA

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

PROGRAMA DE EXAMEN

Centura Neagra 2 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 răsucirea 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 25 combinatii atac-aparare-manuire, cu deplasare

5. BOKKEN-WAZA (tehnici de bokken)

Kata de boken : - Aikiro - (atac si aparare)
- Brun
Tehnici liber alese, executate in mai multe variante de preluare a atacului, dezechilibru, control si finalizare
Kata personala-minim 25 elemente care sa demonstreze principiile si elementele de baza

6. METODICA PREDĂRII (tehnici solicitate de comisie)

Lectie deschisa ce se desfasoara la un antrenament de 1 ora si 30 minute ,cu prezentarea in scris a planului lectiei ce va fi prezentata (desfasurarea pe etape si timpi)

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-Influenta Aikido-ului asupra relatiilor sociale (minim 2 pag A4)

Pentru a se clarifica asupra evolutiei 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, maniri de arme, etc.) se vor executa pe ambele parti.

Presedinte Shihan Robert Dumitreci - 6 dan aikido