



PROGRAMA EXAMENELOR DE GRAD
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN
(valabilă începând cu Ianuarie 2014)
www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 10

→ minim 1 lună de practică de la înscriere (12 antrenamente)

Elemente din tehnica de bază (de executat individual):

1. **SEIZA**
2. **REI** (Salutul)
3. **DACHI** (Poziții)
 - **Kamae dachi** (2 forme: pe 60% și pe 80%)
 - **Zenkutsu dachi**
 - **Neko-ashi dachi**
 - **Kokutsu dachi**
 - **Shiho dachi**
4. **SABAKI** (Deplasări)
 - **Shikko ho**
 - **Tsugi ashi**
 - **Ayumi ashi**
 - **Tai sabaki** – cele 2 forme clasice:
 - i. Tai sabaki pe un pas
 - ii. Tai sabaki pe doi pași
5. **VOCABULAR**