



**PROGRAMA**  
**CLUBULUI YOSHINKAN AIKIDO – BUCUREȘTI**  
*(valabilă începând cu Ianuarie 2014)*  
[www.yoshinkan-aikido.ro](http://www.yoshinkan-aikido.ro)

## KYU 9

- se recomandă 5 luni de practică / 60 antrenamente de la ultimul grad obținut  
→ exercițiile vor fi executate atât pe dreapta, cât și pe stânga (Migi / Hidari)
- 

### A. Coordonare și tehnică (Kyōchō & Waza):

1. **Dachi waza** (migi / hidari)
  - Kamae dachi (pe 60% și pe 80%)
  - Zenkutsu dachi
  - Neko-ashi dachi
  - Kokutsu dachi
  - Shiho dachi
2. **Sabaki waza** (migi / hidari)
  - Tsugi ashi – mae, ushiro și yoko (shiho dachi)
  - Ayumi ashi – (zigzag) mae, ushiro (zenkutsu, neko-ashi, kokutsu), yoko (shiho)
  - Mae/Ushiro Tai Sabaki 1 & 2
  - Mae/Ushiro Tai Sabaki 1 & 2 cu re poziționare
  - Mae/Ushiro Koshi Tai Sabaki 1 & 2
  - Mae Koshi Tai Sabaki 2 – multiplu (ex. Tai Sabaki pe 4 pași)
  - Mae Koshi Ayumi Ashi
  - Mae Tai Sabaki 180°
3. **Ukemi waza** (migi, hidari)
  - mae ukemi nagare
  - ushiro ukemi nagare (forma 1 & 2)
  - mae ukemi otoshi
  - zempo ukemi otoshi
  - katate koho ukemi / yoko ukemi otoshi
  - ryote koho ukemi otoshi
  - yoko ukemi nagare (kaiten)
  - gyaku mae ukemi nagare
  - ushiro ukemi kaiten
  - koshi ukemi otoshi

### B. Prinderi și lovituri:

- **PRINDERI (Gurippu waza):**
- Katate mochi (Katate tori gyaku hanmi)
  - Katate ayamochi (Katate tori ai hanmi)
  - Ryote mochi (Ryote katate tori)
  - Ushiro ryote mochi
  - Morote mochi (Katate ryote tori)
  - Sode mochi / Hiji mochi

- Mune mochi
- Kata mochi
- Ryo kata mochi
- Ushiro ryo kata mochi
- Ushiro eri mochi
- Ushiro katate mochi kubi shime

➤ **LOVITURI (Atemi waza):**

- **TE WAZA:**
  - Shuto-uchi: Shomen uchi / Yokomen uchi
  - Seiken-uchi: Oye tsuki / Gyaku tsuki / Mawashi tsuki
  - Tetsui-uchi: Shomen / Yokomen
  - Uraken-uchi
  - Teisho / Shotei-uchi
  - Kote-uchi
  - Empi-uchi
- **GERI WAZA:**
  - Mae geri
  - Yoko geri
  - Ushiro geri
  - Mawashi geri
  - Kin geri
  - Hiza geri

**C. Vocabular**