



PROGRAMA
CLUBULUI YOSHINKAN AIKIDO – BUCUREȘTI
(valabilă începând cu Ianuarie 2014)
www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 8

(echivalent **centură galbenă**)

Vechime recomandată: 6 luni / 72 antrenamente de la ultimul grad obținut.

A. CĂDERI AVANSATE:

- **Ukemi waza:**
 - gyaku mae ukemi (nagare)
 - (koho) ushiro ukemi kaiten (nagare)
 - hyaku ukemi (otoshi)

B. EXERCITII DE BAZĂ (KIHON DOSA):

- Shumatsu dosa 1, 2
- Hiriki no yosei 1, 2
- Tai no henko 1, 2

C. PRELUĂRI / DEVIERI:

- Preluarea 1 - 3

D. SCĂPĂRI DIN PRIZE (min. o formă pentru fiecare prindere):

- Ai hanmi
- Gyaku hanmi

E. TACHI WAZA (Tehnici executate din picioare)

- **Katame Waza** (Tehnici de fixare)
 - **IKKAJO / UDE OSAE**
 - Shomen-uchi ikkajo osae 1/2
 - Katate ayamochi ikkajo osae 1/2 (din gyaku hanmi kamae)
- **Nage Waza** (Tehnici de proiectare)
 - **SHIHO NAGE**
 - Katate mochi shiho nage 1/2
 - Katate ayamochi shiho nage 1 (din gyaku hanmi kamae)
 - **SOKUMEN IRIMI NAGE**
 - Ryote mochi sokumen irimi nage 1

Suwari waza (Tehnici executate din genunchi)

- Ryote mochi seiza kokyu ho

F. Vocabular