



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

KYU 7

(echivalent **centură galbenă**)

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

A. CĂDERI AVANSATE:

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

B. PRELUĂRI / DEVIERI:

- Preluarea 1 - 6

C. SCĂPĂRI DIN PRIZE:

- Ai hanmi
- Gyaku hanmi
- Morote mochi
- Ryote mochi
- Kata mochi
- Ryo kata mochi
- Ushiro ryote mochi
- Ryote kubi shime
- Ushiro katate mochi kubi shime

D. TACHI WAZA

- **Katame Waza**
 - **IKKAJO / UDE OSAE**
 - Ryote mochi ikkajo osae 1/2
 - Ushiro ryote mochi ikkajo osae 1/2
 - **HIJI SHIME OSAE**
 - Shomen-uchi hiji shime osae 1/2
 - Katate mochi hiji shime osae 1/2
- **Nage Waza**
 - **SHIHO NAGE:**
 - Ryote mochi shiho nage 1/2
 - Yokomen uchi shiho nage 1
 - **SOKUMEN IRIMI NAGE:**
 - Ryote mochi sokumen irimi nage (3 forme: 1 kihon + 2 jyu waza)
 - Yokomen-uchi sokumen irimi nage (jyu waza, forma rotundă)
 - Mae geri sokumen irimi nage (forma soto, pe exterior)