



**PROGRAMA EXAMENELOR DE GRAD
CLUBULUI YOSHINKAN AIKIDO – BUCUREȘTI**
(valabilă începând cu Ianuarie 2014)

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 6

(echivalent **centură portocalie**)

→ recomandăm 6 luni de practică / 144 ore de antrenament de la ultimul grad obținut

TACHI WAZA:

➤ KATAME WAZA:

- **IKKAJO (UDE OSAE):**
 - Kata mochi ikkajo osae 1/2
 - Ushiro ryo kata mochi ikkajo osae 1
- **NIKAJO (KOTE MAWASHI):**
 - Shomen-uchi nikajo osae 1/2
 - Kata mochi nikajo osae 1/2
- **SANKAJO (KOTE HINERI):**
 - Shomen-uchi sankajo osae 1/2
 - Katate ayamochi sankajo osae 1/2

➤ NAGE WAZA:

- **SHIHO NAGE:**
 - Ushiro ryote mochi shiho nage (jyu waza)
 - Morote mochi shiho nage (jyu waza)
- **IRIMI NAGE:**
 - Katate mochi shomen irimi nage 1/2
 - Shomen-uchi shomen irimi nage 1/2
- **KAITEN NAGE:**
 - Katate mochi kaiten nage uchi 1/2
 - Katate ayamochi kaiten nage soto 1

SUWARI WAZA

➤ KATAME WAZA

- **IKKAJO (UDE OSAE):**
 - Katate ayamochi ikkajo osae 1/2

➤ NAGE WAZA

- **SHIHO NAGE:**
 - Katate mochi shiho nage 1

Bokken:

- Rei ho, Kamae (chudan/jodan no kamae, hasso no kamae, waki no kamae);
- Ken suburi: shomen-uchi, shomen-uchi komi, shomen tsuki

Jo:

- Rei ho, Hitoemi, Migi/Hidari Kamae (chudan/jodan no kamae, hasso no kamae);
- Jo suburi: choku tsuki, kaeshi tsuki, ushiro tsuki

Tanto:

- 1 tehnică (atac stil ciocan) + 1 tehnică (atac stil daltă)