



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

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 5

(echivalent **centură portocalie**)

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

Tachi katame waza:

- **IKKAJO OSAE (UDE OSAE):**
 - Sode mochi ikkajo osae (jyu waza)
 - Mune mochi ikkajo osae (jyu waza)
- **NIKAJO OSAE (KOTE MAWASHI):**
 - Katate ayamochi nikajo osae 1/2
 - Mune mochi nikajo osae (jyu waza)
- **SANKAJO OSAE (KOTE HINERI):**
 - Ushiro ryote mochi sankajo osae 1/2
 - Katate mochi sankajo osae 1/2

Tachi nage waza:

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

Suwari katame waza

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

Suwari nage waza

- **SHIHO NAGE:**
 - Yokomen-uchi shiho nage 1

Bokken:

- Shiho kiri, Ken suburi (III): waki no kamae shomen-uchi komi.

Jo:

- Rei ho, Hitoemi, Migi/Hidari Kamae (chudan/jodan no kamae, hasso no kamae);
- Jo suburi: shomen-uchi, shomen-uchi komi, yokomen-uchi, gyaku yokomen-uchi

Tanto:

- 2 tehnici (atac stil ciocan) + 2 tehnici (atac stil daltă)

Ukemi waza:

- **Jo Ukemi Waza** (caderi cu baston): mae ukemi, ushiro ukemi
- **Ken Ukemi Waza** (caderi cu bokken): mae ukemi, ushiro ukemi