



PROGRAMA EXAMENELOR DE GRAD
FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN
(valabilă începând cu Ianuarie 2014)

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 4

(echivalent **centură verde**)

Vechime recomandată: 6 luni de practică / 144 ore de antrenament de la ultimul grad obținut

Tachi waza:

➤ **Katame waza:**

- **NIKAJO OSAE (KOTE MAWASHI):**
 - Ushiro ryote mochi nikajo osae
 - Yokomen-uchi nikajo osae
- **SANKAJO OSAE (KOTE HINERI):**
 - Yokomen-uchi sankajo osae
 - Ude hishiji sankajo osae

➤ **Nage waza:**

- **SHIHO NAGE:**
 - Mune mochi shiho nage
 - Kata mochi yokomen-uchi shiho nage
- **SOKUMEN IRIMI NAGE:**
 - Ushiro ryote mochi sokumen irimi nage
- **IRIMI NAGE:**
 - Chudan/Jodan tsuki shomen irimi nage
- **KOKYU NAGE:**
 - Shomen uchi kokyu nage
- **TENCHI NAGE:**
 - Ryote mochi tenchi nage
- **KOTE GAESHI:**
 - Katate ayamochi kote gaeshi
 - Shomen-uchi kote gaeshi
 - Yokomen-uchi kote gaeshi
 - Ushiro ryote mochi kote gaeshi
- **HJI ATE KOKYU NAGE (UDE KIME NAGE):**
 - Katate ayamochi hiji ate kokyu nage 1/2
 - Katate mochi hiji ate kokyu nage 2

Ken waza:

- Ken suburi (1-5)
- 3 tehnici de apărare împotriva boken-ului (cu mâna liberă)
- 3 tehnici de apărare împotriva boken-ului (cu boken)

Jo (baston):

- Jo suburi: Ushiro tsuki, Jodan gaeshi, Ushiro harai, Toma katate uchi (de jos în sus și de sus în jos)
- 3 tehnici de apărare împotriva bastonului (cu mâna liberă)
- 3 tehnici de apărare împotriva bastonului (cu baston)

Tanto:

- devieri controlate (renzoku, ju-no-geiko)
- 3 tehnici (recomandate: Hiji shime osae, Ikkajo osae, Shiho nage)