



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

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 3

(echivalent **centură verde**)

Vechime recomandată: 6 luni / 144 ore de antrenament de la obținerea ultimului grad

Tachi waza:

- **Katame waza:**
 - **YONKAJO OSAE (TEKUBI OSAE):**
 - Shomen-uchi yonkajo osae
 - Katate mochi yonkajo osae (soto/uchi)
- **Nage waza:**
 - **KOKYU NAGE:**
 - Ryote mochi kokyu nage
 - Katate mochi kokyu nage
 - **KOSHI NAGE:**
 - Katate ayamochi koshi nage
 - Katate mochi koshi nage
 - **TENCHI NAGE:**
 - Katate mochi tenchi nage
 - **IRIMI NAGE:**
 - Morote mochi shomen irimi nage
 - Ryote mochi shomen irimi nage
 - **JUJI GARAMI NAGE:**
 - Morote mochi juji garami nage
 - **SUMI OTOSHI:**
 - Katate mochi sumi otoshi
 - Shomen-uchi sumi otoshi

Bokken (sabie) :

- Ken suburi 1 - 6
- Tehnici de apărare la atacurile de bokken (Shite este fără bokken):
 - Shomen-uchi ikkajo osae, hiji shime osae, kote gaeshi
 - Yokomen-uchi shiho nage
- Tehnici de apărare bokken contra bokken, la atacurile:
 - Shomen-uchi (3 tehnici)
 - Yokomen-uchi (2 tehnici)

Jo:

- Kata de jo (baston) - Kata 7
- Tehnici de apărare la atacurile de baston (Shite este fără baston):
 - Shomen tsuki kokyu nage (2 tehnici)
 - Shomen-uchi irimi nage (2 tehnici)
 - Yokomen-uchi shiho nage (2 tehnici)

- Tehnici de apărare baston contra baston, la atacurile:
 - Shomen tsuki (2 tehnici)
 - Shomen-uchi (2 tehnici)
 - Yokomen-uchi (2 tehnici)

Tanto:

- devieri controlate (renzoku)
- 4 tehnici (ex. Sankajo, Kote gaeshi, Irimi nage, Hiji ate kokyu nage)