



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

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 2

(echivalent **centură albastră**)

→ minim 6 luni / 144 ore de antrenament de la obținerea ultimului grad

Tachi waza:

➤ **Katame waza:**

- **YONKAJO OSAE (TEKUBI OSAE):**
 - Shomen-uchi yonkajo osae
- **GOKAJO OSAE (UDE NOBASHI):**
 - Yokomen-uchi gokajo osae

➤ **Nage waza:**

- **KOKYU NAGE:**
 - 4 forme
- **HIIJI ATE KOKYU NAGE (UDE KIME NAGE):**
 - Yokomen-uchi hiji ate kokyu nage 1
 - Ushiro ryote mochi hiji ate kokyu nage 1
- **UDE GARAMI NAGE:**
 - Katate ayamochi ude garami nage
 - Shomen-uchi ude garami nage
- **KOSHI NAGE:**
 - Ushiro ryote mochi koshi nage 1/2
 - Shomen-uchi koshi nage 1/2
- **JUJI GARAMI NAGE:**
 - Ushiro ryote mochi juji garami nage 1/2
 - Katate ayamochi juji garami nage 1/2
- **TENCHI NAGE:**
 - Ushiro ryote mochi tenchi nage
- **AIKI OTOSHI:**
 - Ushiro ryo kata mochi aiki otoshi
 - Ushiro ryote mochi aiki otoshi

Bokken:

- Suburi 1 – 7
- Tehnici de apărare la atacurile de bokken (Shite este cu / fără bokken):

Jo:

- Kata 7 + Kata 12
- Tehnici de apărare la atacurile de baston (Shite este cu / fără baston):

Tanto:

- devieri controlate (renzoku)
- 6 tehnici