



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

www.yoshinkan-aikido.ro

KYU 1

(echivalent **centură maro**)

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

Tachi waza:

- **Katame waza:** cele 6 principii + hara gatame
- **Nage waza:** 15 tehnici, inclusiv:
 - **AIKI OTOSHI** (ushiro ryo kata mochi)
 - **AIKI NAGE** (shomen uchi)
 - **KOSHI NAGE** (oi tsuki, mawashi tsuki, shomen uchi)
 - **KOKYU NAGE** (6 forme)
 - **HIJI ATE KOKYU NAGE** (yokomen uchi, ushiro ryote mochi)

Futari Dori (Ninin Gake):

- Morote mochi nikajo kokyu nage
- Morote mochi shiho nage
- Morote mochi juji garami

Tanto: min. 12 tehnici, inclusiv:

- Tsuki kote gaeshi
- Tsuki hiji shime osae
- Yokomen-uchi shiho nage
- Yokomen-uchi gokajo osae
- Tsuki sokumen irimi nage – cu blocarea gâtului sub braț
- Tsuki sankajo uchi kaiten

Bokken / Katana:

- 1-4 kata de katana
- 5 x tehnici de apărare la atacurile de bokken (Shite este fără bokken):
- 5 x tehnici de apărare bokken contra bokken (Shite este cu bokken):

Jo:

- 2 x kata de jo – Kata 14 și 31
- 5 x tehnici de apărare la atacurile de baston (Shite este fără baston)
- 5 x tehnici de apărare baston contra baston (Shite este cu baston)

Jiyu Waza: tehnică liberă contra unui atac prestabilit (1 – 2 min)