

VALUTAZIONE ESAMI AIKIDO

1. ATTEGGIAMENTO

Atteggiamento posturale, fisico e mentale: sintonia tra la funzione respiratoria, il giusto tono muscolare e la mente libera (MARZIALITA').

2. REATTIVITA'

Capacità di percepire l'attività fisica e mentale degli altri per una sicura valutazione e attivazione ad una risposta.

3. PRECISIONE

L'efficacia è la conseguenza logica di un gesto tecnico preciso

4. DINAMISMO

Velocità-Si può ottenere soltanto con il rispetto delle prime tre valutazioni.

5. CONTINUITA' E FLUIDITA'

L'efficacia è il risultato prodotto da una precisa azione coordinativa neuromuscolare, mentale ed al ritmo adeguato alla situazione contingente.

6. CAPACITA' DI ADATTABILITA'

Adattamento fisico e mentale in funzione della struttura fisica-mentale e atteggiamento aggressivo degli altri.

7. COMBINAZIONI E VARIABILITA'

Necessità di combinazioni e variabilità qualora l'attivazione della risposta agli altri abbia subito degli errori di percezione, valutazione e reazione.