

AIKIDO: PROGRAMMI TECNICI

1° DAN (SHODAN)

E' richiesta la conoscenza dei termini tecnici fondamentali dell'Aikido e cenni storici sulle sue origini.

KATA DORI SHIHO NAGE	(OMOTE WAZA)
<i>(presa ad una spalla-proiezione nelle 4 direzioni)</i>	
KATA DORI KOTE GAESHI	
<i>(presa ad una spalla- rovesciamento del polso)</i>	(2 forme)
KATA DORI IRIMI NAGE	(2 forme)
<i>(presa ad una spalla- proiezione entrando)</i>	(3 forme)
RYOTE DORI KOSHI NAGE	(3 forme)
<i>(presa alle due mani-proiezione sopra l'anca)</i>	(2 forme)
KATATE DORI KOSHI NAGE	(2 forme)
<i>(presa ad una mano-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
SHOMEN UCHI KOSHI NAGE	(1 forma)
<i>(fendente frontale-proiezione sopra l'anca)</i>	(1 forma)
YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE	(1 forma)
<i>(fendente laterale-proiezione sopra l'anca)</i>	(2 forme)
RYOTE DORI KOKYU NAGE	(2 forme)
<i>(presa alle due mani-proiezione respiratoria)</i>	(2 forme)
MOROTE DORI KOKYU NAGE	(2 forme)
<i>(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma)
TSUKI DAI ROKKYO	(1 forma)
<i>(colpo di punta-6° principio)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI	(2 forme)
<i>(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE	(1 forma)
<i>(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)</i>	(2 forme)
USHIRO RYOTE DORI KOKYU NAGE	(2 forme)
<i>(presa alle due mani da dietro-proiezione respiratoria)</i>	(1 forma)
USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE	(1 forma)
<i>(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE	
<i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione entrando)</i>	
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN UCHI KOTE GAESHI	
<i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	(SOTO MAWARI)
HANMIHANDACHI WAZA SHOMEN	(giro esterno)
UCHI KAITEN NAGE	
<i>(tecniche da una posizione intermedia-fendente frontale-proiezione rotatoria)</i>	
SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO	(JODAN-GEDAN)
<i>(tecniche in ginocchio-presa alle due mani-esercizio respiratorio)</i>	(alto-basso)
JO DORI <i>(presa del jo):</i>	
CHOKU TSUKI KOKYU NAGE	(1 forma da gyaku hanmi- 2 forme da aihanmi)
<i>(colpo di punta-proiezione respiratoria)</i>	
TACHI DORI <i>(presa della spada):</i>	
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI	(da gyaku hanmi)
<i>(fendente frontale-rovesciamento del polso)</i>	
SHOMEN UCHI KOKYU NAGE	(da aihanmi)
<i>(fendente frontale-proiezione respiratoria)</i>	
TANKEN DORI: YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (URA WAZA)	
<i>(presa del pugnale) (fendente laterale-5° principio)</i>	
TSUKI (CHUDAN) KOTE GAESHI	
<i>(colpo di punta-media altezza-rovesciamento del polso)</i>	
JO SUBURI NIJUPPON	
<i>(i 20 movimenti fondamentali del jo)</i>	
KEN SUBURI NANAHON	
<i>(i 7 movimenti fondamentali del ken)</i>	

MIGI NO AWASE
(armonizzazione di destra)
 KEN NO AWASE: HIDARI NO AWASE
(armonizzazione del ken) (armonizzazione di sinistra)
 GO NO AWASE
(armonizzazione del 5°)
 SHICHI NO AWASE
(armonizzazione del 7°)

2° DAN (NIDAN)

E' richiesta la conoscenza approfondita della terminologia tecnica e della storia dell'Aikido, ivi incluse notizie biografiche del Fondatore.

MOROTE DORI KOKYU HO (2^a forma)
(presa con due mani ad una mano esercizio della respirazione)
 MOROTE DORI KOKYU HO KI NO NAGARE
(presa con due mani ad una mano-esercizio della respirazione-fluida)
 MUNA DORI JUJI NAGE
(presa al petto-proiezione incrociata)
 YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE (2 forme)
(fendente laterale-proiezione sopra l'anca)
 MOROTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)
 USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE (2 forme)
(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)
 NININ DORI KOKYU NAGE
(due persone prendono-proiezione respiratoria)
 KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:
(flusso del ki)
 KATA DORI DAI IKKYO (OMOTE ed URA WAZA)
(presa ad una spalla - 1° principio)
 " " DAI NIKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 2° principio
 " " DAI SANKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 3° principio
 " " DAI YONKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 4° principio
 SHOMEN UCHI DAI IKKYO (OMOTE ed URA WAZA)
(fendente frontale - 1° principio)
 " " DAI NIKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 2° principio
 " " DAI SANKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 3° principio
 " " DAI YONKYO (OMOTE ed URA WAZA)
 " " 4° principio

JO DORI *(presa del bastone):*

CHOKU TSUKI KOKYU NAGE (1 forma da gyaku hanmi 2 forme da aihanmi)
(colpo di punta-proiezione respiratoria)

TACHI DORI: SHOMEN UCHI IRIMI NAGE (da gyaku hanmi)
(presa della spada) (fendente frontale-proiezione entrando)
 " " DAI ROKKYO (da gyaku hanmi)
 " " (6° principio)
 " " KOKYU NAGE (da gyaku hanmi)
 " " (proiezione respiratoria)
 " " KOKYU NAGE (da aihanmi)
 " " (proiezione respiratoria)

TANKEN DORI *(presa del pugnale):*

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)
 YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (URA WAZA)
(fendente laterale-5° principio)
 SHOMEN UCHI DAI GOKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)
(fendente frontale-5° principio)
 SHOMEN UCHI KOTE GAESHI (kihon-ki no nagare- 2 forme)
(fendente frontale-rovesciamento del polso)
 CHOKU TSUKI KOKYU NAGE
(colpo di punta diretto-proiezione respiratoria)
 " " KAITEN NAGE (SOTO MAWARI)
(proiezione rotatoria) (giro esterno)
 " " KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)
 " " DAI ROKKYO
(6° principio)

31 NO JO KATA
(forma codificata dei 31 movimenti del jo)
 13 NO JO KATA
(forma codificata dei 13 movimenti del jo)

3° DAN (SANDAN)

Non saranno a questo livello tollerate lacune sulla conoscenza della terminologia tecnica e didattica.

MOROTE DORI KOKYU HO (3^a-4^a-5^a forma)
(presa con due mani ad una mano-esercizio respiratorio)
 USHIRO RYOTE DORI KOTE GAESHI (2 forme)
(presa alle due mani da dietro-rovesciamento del polso)
 USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO
(presa alle due mani da dietro-3° principio)
 USHIRO RYOTE DORI KOSHI NAGE
(presa alle due mani da dietro-proiezione sopra l'anca)
 USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE/KOSHI NAGE/JUJI NAGE
(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria-proiezione sopra l'anca-proiezione incrociata)
 USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa alle due spalle da dietro- proiezione respiratoria)
 HIJI DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa del gomito-proiezione respiratoria)
 SODE DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa della manica-proiezione respiratoria)
 SODE GUCHI DORI KOKYU NAGE
(presa dell'imboccatura della manica-proiezione respiratoria)
 MOROTE DORI KOSHI NAGE (3 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)
 MOROTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione respiratoria)
 RYOTE DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa alle due mani-proiezione respiratoria)
 RYOKATA DORI KOKYU NAGE (2 forme)
(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)
 RYOKATA DORI AIKI OTOSHI (2 forme)
(presa alle due spalle-caduta aiki)

KI NO NAGARE delle seguenti serie:

(flusso del ki)
 YOKOMEN UCHI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)
(fendente laterale-tecniche di immobilizzazione)
 USHIRO RYOTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)

(prese alle due mani da dietro-tecniche di immobilizzazione)
MOROTE DORI KATAME WAZA (OMOTE ed URA WAZA)

(presa con due mani ad una mano-tecniche di immobilizzazione)

Questa serie va eseguita: SHITA KARA UE NI (dal basso verso l'alto)
UE KARA SHITA NI (dall'alto verso il basso)

SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)

(fendente frontale-proiezione nelle 4 direzioni)

" " IRIMI NAGE
(proiezione entrando)

" " KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)

" " KAITEN NAGE
(proiezione rotatoria)

" " KOSHI NAGE
(proiezione sopra l'anca)

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)

(fendente laterale-proiezione nelle 4 direzioni)

" " IRIMI NAGE
(proiezione entrando)

" " KOTE GAESHI
(rovesciamento del polso)

" " KOSHI NAGE
(proiezione sopra l'anca)

NININ DORI KOKYU NAGE

(due persone prendono-proiezione respiratoria)

NININ DORI SHIHO NAGE

(due persone prendono-proiezione nelle 4 direzioni)

JO DORI: CHOKU TSUKI SHIHO NAGE

(presa del bastone) (colpo di punta diretto-proiezione nelle 4 direzioni)

KOKYU NAGE (4 forme aihanmi-3 forme gyaku hanmi)
(proiezione respiratoria)

DAI ROKKYO (da gyaku hanmi e da aihanmi)
(6° principio)

TACHI DORI (presa della spada) :

SHOMEN UCHI KOKYU NAGE (3 da aihanmi - 2 da gyaku hanmi) (fendente frontale-proiezione respiratoria)

TANKEN DORI: (perfezionare il programma)

(presa del pugnale)

KUMI TACHI GOHON:

(i 5 esercizi a coppie con il ken simulanti un combattimento)

ICHI NO TACHI
NI NO TACHI
SAN NO TACHI
YON NO TACHI
GO NO TACHI

KI MUSUBI NO TACHI

(la spada del nodo del ki)

HAPPO GIRI

(la spada del taglio in 8 direzioni)

4° DAN (YONDAN)

E' richiesta la conoscenza profonda di tutti i programmi precedenti, della storia dell'Aikido e della vita del Fondatore O Sensei UESHIBA MORIHEI.

KATATE DORI KOKYU NAGE (4 forme- kihon e ki no nagare)

(presa ad una mano-proiezione respiratoria)

KATATE DORI SUMI OTOSHI

(presa ad una mano-caduta nell'angolo)

KATA DORI KOKYU NAGE

(3 forme)

(presa ad una spalla-proiezione respiratoria)
 RYO ERI JIME KOKYU NAGE (2 forme)
(presa al petto con due mani incrociate-proiezione respiratoria)
 USHIRO RYOKATA DORI KOKYU NAGE (6 forme)
(presa alle due spalle da dietro-proiezione respiratoria)
 USHIRO RYOKATA DORI AIKI OTOSHI
(presa alle due spalle da dietro-caduta aiki)
 USHIRO KATATE MUNA DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa ad una mano da dietro ed al petto-proiezione respiratoria)
 USHIRO ERI KUBI DORI KOKYU NAGE (4 forme)
(presa al colletto da dietro-proiezione respiratoria)
 USHIRO ERI KUBI DORI UDE GARAMI
(presa al colletto da dietro-avvolgimento del braccio)
 USHIRO ERI KUBI DORI KATAME WAZA
(presa al colletto da dietro-tecniche di immobilizzazione)
 USHIRO ERI KUBI DORI SHIHO NAGE KI NO NAGARE(OMOTE WAZA)
(presa al colletto da dietro-proiezione nelle 4 direzioni-flusso del ki)
 SANNIN DORI KOKYU NAGE
(tre persone prendono-proiezione respiratoria)
 KI NO NAGARE delle seguenti tecniche:
(flusso del ki)
 MOROTE DORI KOSHI NAGE (5 forme)
(presa con due mani ad una mano-proiezione sopra l'anca)
 RYOTE DORI TENCHI NAGE
(presa alle due mani-proiezione cielo terra)
 RYOKATA DORI KOKYU NAGE (3 forme)
(presa alle due spalle-proiezione respiratoria)

JO DORI: (perfezionare il programma)

(presa del bastone)

JO MOCHI NAGE WAZA:

(tecniche di proiezione su presa del bastone)

SHIHO NAGE

(proiezione nelle 4 direzioni)

NIKYO-UDE GARAMI

(2° principio-avvolgimento del braccio)

KOKYU NAGE (5 forme)

(proiezione respiratoria)

TACHI DORI: (perfezionare il programma)

(presa della spada)

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (da aihanmi)

(fendente frontale-3° principio)

SHOMEN UCHI

DAI YONKYO (da aihanmi)

(fendente frontale-4° principio)

TANKEN DORI: (perfezionare il programma)

(presa del pugnale)

Oltre alla padronanza di tutte le tecniche sopra elencate, il candidato dovrà conoscere alcuni OYO WAZA (applicazioni tecniche) ed HENKA WAZA (variazioni tecniche).

SAN JU ICHI NO KUMI JO

(esercizi a coppie con il jo basati sul kata dei 31 movimenti, simulanti un combattimento)

JU SAN NO JO AWASE

(armonizzazioni dei 13 movimenti codificati del jo)

5° DAN (GODAN)

Per tale grado non esiste uno specifico programma tecnico dal momento che si riceve SUISENJO (ad honorem).

Il programma d'esame per tale grado esiste invece per il BUKI WAZA ed è il seguente:

KUMI JO JUPPON

(i 10 combattimenti del jo)

ICHI NO JO

NI NO JO

SAN NO JO
YON NO JO
GO NO JO
ROKU NO JO
SHICHI NO JO
HACHI NO JO
KU NO JO
JU NO JO

KEN TAI JO NO AWASE

(armonizzazione della spada e del bastone con il corpo)

CHOKU BARAI (*spazzata diretta*) (KENTAIJO + HENKA)
KAESHI BARAI (*spazzata rovesciata*) (KENTAIJO + HENKA)
KAITEN BARAI (*spazzata circolare*) (KENTAIJO + HENKA)