

武産合氣道

TAKEMUSU AIKIDO

PROGRAMMA ESAMI KYU

PROGRAMMA ESAMI KYU

Per sostenere l'esame è necessario rispettare le tempistiche indicate. I gradi superiori al V Kyu devono portare il budopass completo di tutti i dati.

V KYU (20 ore)

Il programma verte sulle tecniche di base, in particolare sui movimenti sul quadrato primario, i movimenti elementari con *jo* e *ken*. Sono sottintese le cadute elementari avanti e indietro.

KATATE DORI TAI NO HENKO (*kihon, irimi e ki no nagare*)

MOROTE DORI KOKYU HO

SHOMEN UCHI DAI IKKYO (*omote e ura waza*)

KATATE DORI SHIHO NAGE (*ura waza*)

RYOTE DORI TENCHI NAGE

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE (*irimi*)

SUWARI WAZA - RYOTE DORI KOKYU HO

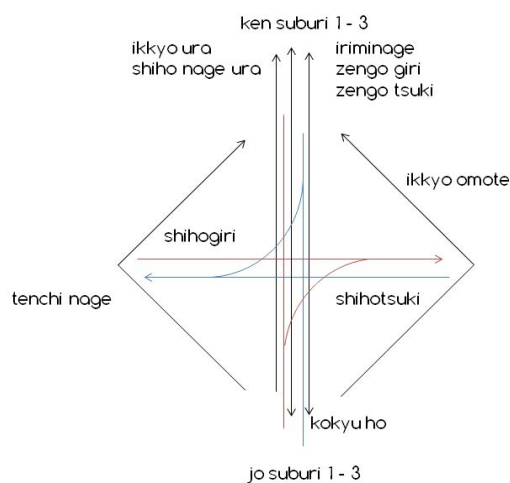
JO SUBURI - TSUKI GOHON

SHIHO TSUKI - SHIHO GIRI

KEN SUBURI - ICHI NO SUBURI

KEN SUBURI - NI NO SUBURI

KEN SUBURI - SAN NO SUBURI



IV KYU (40 ore)

Il programma verte sulle tecniche di base, in particolare sui movimenti sul quadrato secondario e il movimento circolare centrale, i suburi con *jo* e *ken* e i primi *awase*.

SHOMEN UCHI DAI NIKYO (*omote e ura waza*)

KATA DORI DAI IKKYO (*omote e ura waza*)

KATA DORI DAI NIKYO (*omote e ura waza*)

KATATE DORI SHIHO NAGE (*omote waza*)

YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (*nagare*)

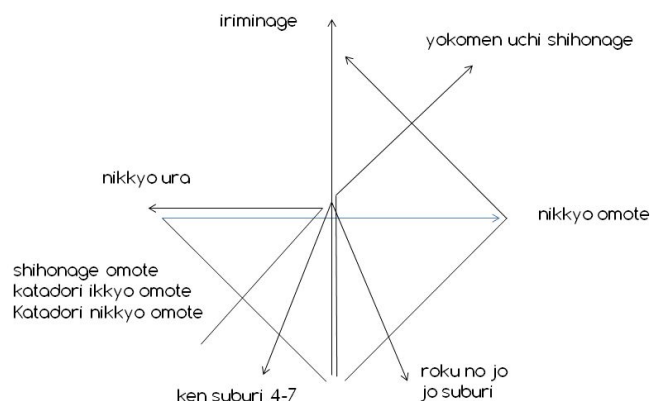
JO SUBURI NIJUPPON

KEN SUBURI NANAHON

ROKU NO JO

KEN AWASE - MIGI AWASE

KEN AWASE - HIDARI AWASE



III KYU (60 ore)

Il programma verte sulle tecniche di base, con maggiore attenzione al lavoro delle mani (*te sabaki*) ed il *katame waza* da *suwari waza*, padronanza del movimento di apertura e chiusura delle anche e i piccoli movimenti circolari delle parate. Padronanza delle cadute avanti e indietro, cadute laterali.

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (*omote e ura waza*)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (*omote e ura waza*)
KATA DORI DAI SANKYO (*omote e ura waza*)
KATA DORI DAI YONKYO (*omote e ura waza*)
RYOTE DORI SHIHO NAGE (*omote e ura waza*)
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI
CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI
KATATE DORI KOTE GAESHI
CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE
SUWARI WAZA - SHOMEN UCHI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)
HAPPO TSUKI - HAPPO GIRI
KEN NO AWASE - GO NO AWASE
KEN NO AWASE - SHICHI NO AWASE
JO BARAI - CHOKU BARAI
JO BARAI - GAESHI BARAI
JO BARAI - KAITEN BARAI

II KYU (80 ore)

Il programma pone l'attenzione sui movimenti tecnici nelle forme tradizionali (*katame waza* da prese diverse) è necessaria la padronanza del *kiai*.

YOKOMEN UCHI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)
YOKOMEN UCHI DAI GOKYO
KATATE DORI IRIMI NAGE (*jodan - chudan - gedan*)
SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (*omote waza*)
KATATE DORI KAITEN NAGE (*soto mawari e uchi mawari*)
YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE
KATATE DORI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)
RYOTE DORI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)
USHIRO RYOTE DORI DAI IKKYO (*omote e ura waza*)
USHIRO RYOTE DORI DAI NIKYO (*omote e ura waza*)
HANMI HANDACHI WAZA - KATATE DORI SHIHO NAGE (*omote e ura waza*)

SAN JU ICHI NO JO KATA

I KYU (100 ore)

Il programma richiede la continuità del movimento e la coordinazione con la respirazione. Padronanza delle cadute da ogni posizione.

SHOMEN UCHI KAITEN NAGE (*soto mawari e uchi mawari*)

CHUDAN TSUKI KAITEN NAGE (*soto mawari*)

KOSA DORI KOTE GAESHI

RYOTE DORI KOTE GAESHI

KATATE DORI KOKYU NAGE (*jodan - chudan - gedan*)

USHIRO RYOTE DORI DAI SANKYO (*omote e ura waza*)

USHIRO RYOTE DORI DAI YONKYO (*omote e ura waza*)

SUWARI WAZA - KATA DORI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)

SUWARI WAZA - YOKOMEN UCHI KATAME WAZA (*omote e ura waza*)

HANMI HANDACHI WAZA - KATATE DORI KAITEN NAGE (*soto mawari*)

JU SAN NO JO KATA

JU SAN NO JO AWASE

HAPPO GIRI

