



**FESIK DA**

**FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e DISCIPLINE ASSOCIATE**

**AIKIDO INSIEME ITALIA**

**RICONOSCIUTO AIKIKAI INTERNAZIONALE TOKYO**

## **PROGRAMMA TECNICO**



# AIKIDO

PROGRAMMA TECNICO PER L'INSEGNAMENTO E PER ESAMI PASSAGGIO KYU E DAN



Settore Aikido

## AIKIDO INSIEME ITALIA FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e  
DISCIPLINE ASSOCIATE  
AIKIDO INSIEME

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, Docente Federale 7° Dan



## Programma Tecnico per 5° KYU, Go kyu

minimo 30 giorni d'allenamento

### **MOVIMENTI DI BASE**

AIKI TAISO- TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

### **PRESE**

Katate Dori Gyaku Hanmi / Katate Dori Aihanmi / Morote Dori / Ryote Dori

### **ATTACCHI**

Shomen Uchi

### - **TAI JUTSU**

#### **TACHI WAZA**

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare

Morote dori Kokyu Ho 1° forma

Katate dori Aihanmi Ikkyo omote / ura

Katate dori Aihanmi Irimi-nage

Katate dori Aihanmi Kote-gaeshi

Katate dori Aihanmi Shiho-nage omote / ura

Katate dori Ikkyo omote / ura

Katate dori Irimi-nage

Katate dori Shiho-nage omote / ura

#### **SUWARI WAZA**

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho

### - **BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

JO NO KAMAE

TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

#### **AIKI NO KEN**

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI

## Programma Tecnico per 4° KYU, Yon kyu

minimo 40 giorni d'allenamento

### **MOVIMENTI DI BASE**

USHIRO UKEMI - TAI SABAKI - AIKI TAISO - MAE UKEMI - SHIKKO

### **PRESE**

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Ai hanmi - Morote dori - Kata dori - Ryote dori

### **ATTACCHI**

Shomen uchi - Yokomen Uchi

### **-TAI JUTSU**

#### **TACHI WAZA**

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare

Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma

Katate dori Aihanmi Nikkyo omote / ura

Katate dori Nikkyo omote/ ura

Katate dori Udekime-nage

Katate dori Kote-gaeshi

Yokomen uchi Shiho-nage omote / ura

Yoomen uchi Irimi-nage

Yokomen uchi Kote-gaeshi

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Shmen uchi Shiho-nage omote / ura

Shomen uchi Kote-gaeshi

#### **SWARI WAZA**

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu ho

### **- BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

JO NO KAMAE

TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

#### **TSUKI GOHON**

CHOKU TSUKI

GAESHI TSUKI

USHIRO TSUKI

TSUKI GEDAN GAESHI

TSUKI JODAN GAESHI UCHI

#### **UCHIKOMI GOHON**

SHOMEN UCHI KOMI

RENZOKU UCHI KOMI

MEN-UCHI GEDAN GAESHI

MEN-UCHI USHIRO TSUKI

GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

#### **AIKI NO KEN**

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI

ICHI NO SUBURI

NI NO SUBURI

SAN NO SURURI

YON NO SUBURI

GO NO SUBURI

## Programma Tecnico per 3° KYU, San kyu

minimo 50 giorni d'allenamento

### **MOVIMENTI DI BASE**

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

### **PRESE**

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Morote dori - Kata dori - Ryokata dori - Ryote dori

### **ATTACCHI**

Shomen uchi - Yokomen uchi – Chudantsuki

### - **TAI JUTSU**

#### **TACHI WAZA**

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare  
 Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma  
 Shomen uchi Sankyo omote / ura  
 Shomen uchi Yonkyo omote / ura  
 Shomen uchi Uchi kaiten Sankyo  
 Yokomen uchi Shiho-nage omote / ura  
 Yokomen uchi Irimi-nage  
 Yokomen uchi Kote-gaeshi  
 Yokomen uchi Udekime-nage  
 Katate dori Aihanmi Sankyo omote / ura  
 Katate dori Aihanmi Yonkyo omote / ura  
 Katate dori Aihanmi Uchi Kaiten Sankyo  
 Katate dori Sankyo omote / ura  
 Katate dori Yonkyo omote / ura  
 Kata dori Sankyo omote / ura  
 Kata dori Yonkyo omote / ura  
 Ryote dori Ikkyo omote / ura  
 Ryote dori Nikkyo omote / ura  
 Ryote dori Udekime-nage  
 Ryote dori Shiho-nage omote / ura  
 Ryote dori Tenchi-nage  
 Ryokata dori Ikkyo omote / ura  
 Ryokata dori Nikkyo omote / ura  
 Chudantsuki Ikkyo omote / ura  
 Chudantsuki Nikkyo omote / ura  
 Chudantsuki Sankyo omote / ura  
 Chudantsuki Yonkyo omote / ura  
 Chudantsuki Gokyo ura

#### **SUWARI WAZA**

Shomen uchi Sankyo omote / ura  
 Shomen uchi Yonkyo omote / ura  
 Ryote dori Kokyu ho

### - **BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

JO NO KAMAE  
 TSUKI NO KAMAE  
 KEN NO KAMAE  
 HAPPO TSUKI  
**(JO SUBURI NIJUPPON)**  
**TSUKI GOHON**  
 CHOKU TSUKI  
 GAESHI TSUKI  
 USHIRO TSUKI  
 TSUKI GEDAN GAESHI  
 TSUKI JODAN GAESHI UCHI

#### **UCHIKOMI GOHON**

SHOMEN UCHI KOMI  
 RENZOKU UCHI KOMI  
 MEN-UCHI GEDAN GAESHI  
 MEN-UCHI USHIRO TSUKI  
 GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

#### **KATATE SANBON**

KATATE GEDAN GAESHI  
 KATATE TOMA-UCHI  
 KATATE HACHI NO JI GAESHI

#### **ASSO KAESHI GOHON**

ASSO GAESHI UCHI  
 ASSO GAESHI TSUKI  
 ASSO GAESHI USHIRO TSUKI  
 ASSO GAESHI USHIRO UCHI  
 ASSO GAESHI USHIRO BARAI

#### **NAGARE KAESHI NIHON**

HIDARI NAGARE GAESHI UCHI  
 MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

#### **JO MOCHI NAGE**

#### **AIKI NO KEN**

KEN NO KAMAE  
 HAPPO GHIRI

#### **KEN SUBURI NANAHON**

ICHI NO SUBURI  
 NI NO SUBURI  
 SAN NO SURURI  
 YON NO SUBURI  
 GO NO SUBURI  
 ROKU NO SUBURI  
 SICHU NO SUBURI

## Programma Tecnico per 2° KYU, Ni kyu

minimo 60 giorni d'allenamento

### **MOVIMENTI BASE**

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

### **PRESE**

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Morote dori - Kata dori - Ryote dori -

Ryokata dori - Ushiro Ryote dori - Sode dori - Ushiro Eri dori

### **ATTACCHI**

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

### - **TAI JUTSU**

#### **TACHI WAZA**

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Yokomen uchi Sankyo omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo omote / ura

Yokomen uchi Gokyo ura

Katate dori Aihanmi Kokyu-nage 1° forma

Katate dori Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari

Morote dori Ikkyo omote / ura

Morote dori Nikkyo omote / ura

Morote dori Shiho-nage

Ryote dori Sankyo omote / ura

Ryote dori Yonkyo omote / ura

Ryote dori Irimi-nage

Ryote dori Kote-gaeshi

Ryote dori Kokyu-nage 1° forma / 2° forma

Sode dori Ikkyo omote / ura

Sode dori Kokyu-nage

Ushiro Ryote dori Ikkyo omote / ura

Ushiro Ryote dori Nikkyo omote / ura

Ushiro Ryote dori Kote-gaeshi

Ushiro Ryote dori Irimi-nage

Ushiro Ryote dori Shiho-nage omote / ura

Ushiro Eri Kubi dori Ikkyo omote / ura

#### **HANMI HANDACHI WAZA**

Katate dori Shiho-nage omote / ura

#### **SUWARI WAZA**

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu ho

### - **BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NI JUPPON

JO BARAI NANA HON (7 parate del jo)

JUSAN NO JO KATA

JO MOCHI NAGE

JO DORI

#### **AIKI NO KEN**

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANA HON

AIKI KEN NO AWASE HO - Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase / Shichi No Awase

TACHI DORI ( ai hanmi / gyaku hanmi)

## Programma Tecnico per 1° KYU, Ichi kyu

minimo 70 giorni d'allenamento

### **MOVIMENTI BASE**

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

### **PRESE**

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Ryote dori - Kata dori - Ryokata dori  
Ushiro Ryote Dori - Ushiro Ryokata dori - Sode dori - Ushiro eri dori - Mune dori - Morote Dori

### **ATTACCHI**

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

### - **TAI JUTSU**

#### **TACHIWAZA**

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan  
Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma  
Shomen uchi Kaiten-nage Uchi Mawari / Soto Mawari  
Shomen uchi Koshi-nage  
Yokomen uchi Koshi-nage  
Chudantsuki Shiho-nage omote / ura  
Chudantsuki Kokyu-nage 1° forma  
Chudantsuki Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari  
Chudantsuki Koshi-nage 1° forma / 2° forma  
Chudantsuki Ude-garame  
Chudantsuki Rokkyo 1° forma / 2° forma  
Katate dori Kokyu-nage jodan / chudan / gedan  
Katate dori Koshi-nage  
Kata dori Kokyu-nage 1° forma / 2° forma  
Kata dori Menuchi Ikkyo omote / ura  
Kata dori Menuchi Shiho-nage  
Kata dori Menuchi Irimi-nage  
Kata dori Menuchi Kote-gaeshi  
Kata dori Menuchi Juji-nage  
Kata dori Menuchi Koshi-nage  
Ryokata dori Sankyo omote / ura  
Ryokata dori Yonkyo omote / ura  
Ryokata dori Kokyu-nage  
Morote dori Sankyo omote / ura  
Morote dori Yonkyo omote / ura  
Morote dori Kokyu-nage 1° forma  
Morote dori Koshinage  
Morote dori Irimi-nage  
Morote dori Shiho-nage omote / ura  
Mune dori Ikkyo omote / ura  
Mune dori Kokyu-nage  
Mune dori Kote-gaeshi  
Mune dori Shiho-nage

Ushiro Ryote dori Sankyo omote / ura  
Ushiro Ryote dori Yonkyo omote / ura  
Ushiro Ryote dori Kokyu-nage 1° forma  
Ushiro Ryote dori Koshinage  
Ushiro Ryokata dori Ikkyo omote / ura  
Ushiro Ryokata dori Nikkyo omote / ura  
Ushiro Ryokata dori Sankyo omote / ura  
Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage  
Ushiro Ryokata dori Aikiotoshi  
Ushiro Ryokata dori Kote-gaeshi  
Ushiro Ryokata dori Irimi-nage  
Ushiro Katate dori Kubishime Ikkyo omote / ura  
Ushiro Katate dori Kubishime Kokyu-nage  
Ushiro Katate dori Kubishime Koshinage  
Ushiro Katate dori Kubishime Juji-nage  
Ushiro eri kubi dori Kokyu-nage  
**HANMI HANDACHI WAZA**  
Katate dori Kaiten-nage uchi mawari soto / mawari  
**SUWARI WAZA**  
Shomen uchi Ikkyo omote / ura  
Yokomen uchi Sankyo omote / ura  
Yokomen uchi Yonkyo omote / ura  
Yokomen uchi Gokyo ura  
Kata dori Sankyo omote / ura  
Kata dori Yonkyo omote / ura  
Ryote dori Kokyu Ho

### - **BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

HAPPO TSUKI  
JO SUBURI NIJUPPON  
JO BARAI NANAHON (7 parate del jo) AWASE  
SANJUICHI NO JO KATA  
JO DORI (ai hanmi / gyaku hanmi)

#### **AIKI NO KEN**

HAPPO GHIRI  
KEN SUBURI NANAHON  
AIKI KEN NO AWASE HO - Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase / Shichi No Awase  
TACHI DORI (ai hanmi / gyaku hanmi)

#### **TAN KEN DORI**

SHOMEN UCHI  
YOKOMEN UCHI  
TSUKI





# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e  
DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, docente federale 7° Dan

## Procedure per lo svolgimento degli esami per passaggi di DAN

### **I° DAN :**

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato  
3 minuti gestiti dalla commissione  
3 minuti Randori con 2 attaccanti  
BUKI WAZA

### **II° DAN :**

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato  
4 minuti gestiti dalla commissione  
3 minuti Randori con 2 attaccanti  
BUKI WAZA

### **III° DAN :**

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato  
5 minuti gestiti dalla commissione  
3 minuti Randori con 3 attaccanti  
BUKI WAZA

### **IV° DAN :**

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato  
6 minuti gestiti dalla commissione  
3 minuti Randori con 4 attaccanti  
2 minuti Randori 3 avversari armati di Jo, Ken, Tanto  
BUKI WAZA

### **V° DAN :**

TAI JUTSU: 18 minuti gestiti dal candidato  
BUKI WAZA

Direttore Tecnico Nazionale

**Maestro Dott. Michel Nehme**  
Docente Federale 7° Dan

## Programma Tecnico per 1° DAN (SHODAN)

Dal 1° Kyu al 1° Dan minimo 1 anno di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato

4 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

### - TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon

Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma

### **NAGE WAZA PRESE**

Kata dori Menuchi Shiho-nage omote / ura

Kata dori Menuchi Kote-gaeshi

Kata dori Menuchi Irimi-nage

Katate dori Koshi-nage 2 forme

Katate dori Kokyu-nage 3 forme

Katate dori Kaiten-nage uchi mawari soto / mawari

Morote dori Kokyu-nage 2 forme

Morote dori Udekime-nage

Ryote dori Koshi-nage 2 forme

Ryote dori Kokyu-nage 3 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 2 forme

Ryokata dori Aiki Otoshi nage 2 forme

Shomen uchi Shiho-nage

Shomen uchi Irimi-nage

Shomen uchi Kote-gaeshi

Shomen uchi Kokyu-nage

Shomen uchi Koshi-nage

### **KATAME WAZA KIHON**

Shomen uchi Ikkyo

Shomen uchi Nikkyo

Shomen uchi Sankyo

Shomen uchi Yonkyo

Shomen uchi Gokyo

Shomen uchi Rokyo

### **SUWARI WAZA**

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Shomen uchi Sankyo omote / ura

Shomen uchi Yonkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 2 forme

### - BUKI WAZA

#### **AIKI NO JO**

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON (20 suburi del jo)

JO NO AWASE JUHACHI HO (18 awase del jo)

JO BARAI SANJU HO (trenta parate di jo)

SANJUICHI NO JO KATA

JO DORI (Ai Hami 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)

#### **AIKI NO KEN**

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHON (7 suburi del Ken)

AIKI KEN NO AWASE JU HON - (dieci Awase di ken)

TACHI DORI (Ai Hami 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)

#### **TAN KEN DORI**

SHOMEN UCHI 1 forma

YOKOMEN UCHI 1 forma

TSUKI 1 forma

## Programma Tecnico per 2° DAN (NIDAN)

Dal 1° Dan al 2° Dan minimo 2 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 5 minuti gestiti dal candidato

6 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

### - TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon / no nagare

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

### **NAGE WAZA PRESE**

Kata dori Menuchi Koshi-nage

Kata dori Menuchi Shiho-nage

Kata dori Menuchi Irimi-nage

Kata dori Menuchi Kote-gaeshi

Kata dori Menuchi Juji-nage

Morote dori Shiho-nage 2 forme

Morote dori Koshi-nage 3 forme

Morote dori Kokyu-nage 2 forme

Ninin dori Kokyu-nage

### **NAGE WAZA**

Yokomen uchi Koshi-nage

Yokomen uchi Irimi-nage

Yokomen uchi Kote-gaeshi 2 forme

Yokomen uchi Kokyu-nage

Yokomen uchi Udekime-nage

Hanmihandachi Waza Shom Kote-gaeshi

Hanmihandachi Waza Shom Irimi-nage

Hanmihandachi Waza Shom Kaiten-nage uchi mawari /  
soto mawari

### **KATAME WAZA KIHON**

Yokomen uchi Ikkyo

Yokomen uchi Nikkyo

Yokomen uchi Sankyo

Yokomen uchi Yonkyo

Yokomen uchi Gokyo

Yokomen uchi Rokyo

### **KATAME WAZA ki no nagare**

Kata dori Ikkyo

Kata dori Nikkyo

Kata dori Sankyo

Kata dori Yonkyo

### **SUWARI WAZA**

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 3 forme

### - BUKI WAZA

#### **AIKI NO JO**

SANJUICHI NO JO KATA

JUSAN NO JO KATA

JO NO AWASE JUHACHI HO (18 awase del jo)

JO BARAI SANJU HO (trenta parate di jo)

KUMI JO (1 - 2 - 3) kihon / ki no nagare

JO DORI (Ai Hami 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)

#### **KEN TAI JO NO AWASE**

Choku barai / Kaeshi barai / Kaiten barai

#### **AIKI NO KEN**

AIKI KEN NO AWASE JU HON - (dieci Awase di ken)

KUMI TACHI ( 1 - 2 - 3 ) kihon / ki no nagare

TACHI DORI (Ai Hami 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)

#### **TAN KEN DORI**

SHOMEN UCHI 2 forme

YOKOMEN UCHI 2 forme

TSUKI 2 forme

## Programma Tecnico per 3° DAN (SANDAN)

Dal 2° Dan al 3° Dan minimo 3 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 4 minuti gestiti dal candidato

8 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 3 attaccanti

BUKI WAZA

### - TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare tenkan

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

#### **NAGE WAZA PRESE**

Ushiro Ryote dori Shiho-nage

Ushiro Ryote dori Kote-gaeshi 2 forme

Ushiro Ryote dori Juji nage

Ushiro Ryote dori Koshi-nage 2 forme

Ushiro Ryote dori dori Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Ryokata dori Kote-gaeshi 2 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Koshi-nage

Ushiro Katate dori Kubi Shime Juji Nage

Hiji dori Kokyu-nage 2 forme

Sode dori Kokyu-nage 2 forme

Sode Guchi Dori Kokyu-nage

Morote dori Koshi-nage 5 forme

Ryokata dori Aiki Otoshi 2 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

Ninin dori Kokyu-nage

Ninin dori Shiho-nage

#### **NAGE WAZA ( ki no nagare )**

Chudantsuki Rokyo 2 forme

Chudantsuki Irimi-nage 2 forme

Chudantsuki Kote-gaeshi 2 forme

Chudantsuki Kokyu-nage 3 forme

Chudantsuki Shiho-nage

Chudantsuki Kaiten-nage Soto mawari / Uchi mawari

Chudantsuki Ude-Garame

#### **KATAME WAZA ( ki no nagare )**

Chudantsuki Ikkyo

Chudantsuki Nikkyo

Chudantsuki Sankyo

Chudantsuki Yonkyo

Chudantsuki Gokyo

#### **KATAME WAZA ki no nagare**

Morote dori Ikkyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Nikkyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Sankyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Yonkyo Ue Kara / Shita Kara

Ushiro Ryote dori Ikkyo

Ushiro Ryote dori Nikkyo

Ushiro Ryote dori Sankyo

Ushiro Ryote dori Yonkyo

Ushiro Ryote dori Juji Garami

### **SUWARI WAZA**

Yokomen uchi Sankyo omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo omote / ura

Yokomen uchi Gokyo ura

Kata dori Sankyo omote / ura

Kata dori Yonkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 4 forme

### - BUKI WAZA

#### **AIKI NO JO**

KUMI JO (1 - 2 - 3 - 4 - 5) kihon / ki no nagare

JO DORI (Ai Hami 4 forme / Gyaku Hanmi 4 forme)

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi SHIHO NAGE

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi NIKYO

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi UDE GARAME

JO MOCHI NAGE WAZA: hidari hanmi KOKYU NAGE

#### **KEN TAI JO NO AWASE**

(Awase – Kumi – Nage)

Choku barai / Kaeshi barai / Kaiten barai

#### **AIKI NO KEN**

AIKI KEN NO AWASE JU HON - (dieci Awase di ken)

KUMI TACHI GOHON kihon / ki no nagare

TACHI DORI (Ai Hami 4 forme / Gyaku Hanmi 4 forme)

#### **TAN KEN DORI**

SHOMEN UCHI 3 forme

YOKOMEN UCHI 3 forme

TSUKI 3 forme

## Programma Tecnico per 4° DAN (YONDAN)

Dal 3° Dan al 4° Dan minimo 4 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 3 minuti gestiti dal candidato

10 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 4 attaccanti

BUKI WAZA

3 minuti Randori 3 avversari armati di: Jo - Ken - Tanto

### - TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko 3 forme

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

**NAGE WAZA ( ki no nagare ) PRESE**

Ushiro Eri Kubi dori Ude Garami

Ushiro Eri Kubi dori Kokyu-nage 4 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage 5 forme

Ushiro Ryokata dori Aiki Otoshi

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyu-nage 3 forme

Ushiro dori Kokyu-nage

Muna dori Kokyu-nage 3 forme

Muna dori Koshi-nage 2 forme

Muna dori Kote-gaeshi

Ryo Muna dori Kokyu-nage 2 forme

Ryo Muna dori Koshi-nage

Ryo Muna dori Kote-gaeshi

Kata dori Kokyu-nage 3 forme

Katate dori Kokyu-nage 4 forme

Katate dori Sumi Otoshi

Sannin dori Kokyu-nage

Morote dori Koshi-nage 3 forme

Morote dori Kokyu-nage 5 forme

Ryote dori Kokyu-nage 4 forme

Ryote dori Tenchi-nage 2 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

**KATAME WAZA PRESE**

Ushiro Ryokata dori Ikkyo

Ushiro Ryokata dori Nikkyo

Ushiro Ryokata dori Sankyo

Ushiro Ryokata dori Yonkyo

**SUWARI WAZA**

Ryote dori Kokyu Ho 5 forme

### - BUKI WAZA

**AIKI NO JO**

JO MOCHI NAGE WAZA

KUMI JO JUPPON

JO DORI (Ai Hami 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme)

**KATA NO FURUI KEN TAI JO (Dieci Ken Tai JO)**

JIU SICH (Kumi – Naghe)

**KEN TAI JO NO AWASE**

(Kumi – Nage) (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

CHOKU BARAI

KAESHI BARAI

KAITEN BARAI

KEN TAI JO YON

KEN TAI JO GO

KEN TAI JO ROKU

KEN TAI JO SHICHI

**AIKI NO KEN**

KUMI TACHI GOHON

KI MUSUBI NO TACHI

TACHI DORI (Ai Hami 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme)

**TAN KEN DORI**

SHOMEN UCHI 4 forme

YOKOMEN UCHI 4 forme

TSUKI 4 forme

## Programma Tecnico per 5° DAN (GODAN)

Dal 4° Dan al 5° Dan minimo 5 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 18 minuti gestiti dal candidato

BUKI WAZA

### **RIFLESSIONI SCRITTE**

Il candidato dovrà presentare un mese prima dell'esame sue riflessioni scritte circa la sua esperienza di aikidoka fin qui vissuta.

#### - **TAI JUTSU**

#### **CONOSCENZA DEI PROGRAMMI PRECEDENTI**

**HENKA WAZA** liberamente interpretate dal candidato su attacchi e prese (minimo 15 tecniche)

#### - **BUKI WAZA**

#### **AIKI NO JO**

#### **SAN JU ICHI NO JO KATA**

#### **SAN JU ICHI NO KUMI JO**

ICHI KARA SAN MADE (1 - 3)

SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)

ICHI KARA ROKU MADE (1 - 6)

KU KARA JU ICHI MADE (9 - 11)

ICHI KARA JU ICHI MADE (1 - 11)

JU SAN KARA JU SICHI MADE (13 - 17)

JU HACHI KARA NI JU NI MADE (18 - 22)

JU SAN KARA NI JU NI MADE (13 - 22)

NI JU NI KARA NI JU SICHI MADE (22 - 27)

JU SAN KARA NI JU SICHI MADE (13 - 27)

NI JU SICHI KARA SAN JU ICHI MADE (27 - 31)

JU SAN KARA SAN JU ICHI MADE (13 - 31)

NI JU NI KARA SAN JU ICHI MADE (22 - 31)

ICHI KARA SAN JU ICHI MADE (1-31)

#### **JU SAN NO JO KATA**

#### **JU SAN NO JO AWASE**

ICHI KARA SAN MADE(1 - 3)

SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)

SICHI KARA KU MADE (7 - 9)

SICHI KARA JU ICHI MADE (7 - 11)

JUICHI KARA JU SAN MADE(7 - 13)

ICHI KARA JU SAN MADE (1 - 13)

**KUMI JO JUPPON** (1 - 10) HENKA NO JO

#### **AIKI NO KEN**

**KUMI TACHI** (1 - 5) HENKA NO KEN

#### **KEN TAI JO AWASE**

**KEN TAI JO** (1 -7) HENKA NO JO

**KATA NO FURUI KEN TAI JO** (Dieci Ken Tai JO)

**Il candidato inoltre, nel corso dello stage nazionale, verrà chiamato a dirigere una lezione della durata di 30 minuti**

Aggiornato a 01/03/2014



**FESIK**

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e DISCIPLINE ASSOCIATE