



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

PROGRAMMA ESAME DI KI

BAMBINI 8 - 13 ANNI



grade	test di coordinazione mente e corpo	esercizi
1 livello gialla	1. in piedi, alzare le braccia, spinta al polso 2. abbassare le braccia e spinta al polso 3. in seiza, alzare le braccia, spinta al polso 4. abbassare le braccia e spinta al polso 5. in agura, alzare le braccia, spinta al polso 6. abbassare le braccia, spinta al polso e ginocchio 7. respirazione ki - kokyūho - 8. zempo kaiten undo con test 9. ushiro ukemi undo con test	ken kō taisō ginnastica delle salute attacchi con test tsuki shomenuchi
2 livello arancio	10. braccio disteso e spinta avanti e indietro 11. test al braccio verso l'alto	
3 livello verde	12. seduti in seiza e spinta alle spalle 13. in piedi, corpo insollevabile	
4 livello blu	14. in piedi, test laterale alla spalla	yokomenuchi
5 livello blu - rossa	15. balcone, test al polso	maegeri
6 livello rossa	16. alzarsi e sedersi in seiza con test 17. ushiro ukemi undo con kiai	tsuki con il jō
7 livello marrone	18. in piedi, alzare gamba e braccio, test al polso 19. udefuri chuyaku undo con caduta	jō 6 movimenti
8 livello marrone nera	20. zempo kaiten undo con il bokken in mano 21. kata 'n 1 di jō 22. kata 'n 1 di bokken	shomenuchi con bokken e test