



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

PROGRAMMA ESAME DI KI

BAMBINI 5 - 7 ANNI



grade	test di coordinazione mente e corpo	esercizi
1 livello base x bianca 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 - kokyuho - 8° zempo kaiten undo con test 9° ushiro ukemi undo con test	ken ko taiso ginnastica delle salute attacchi con test tsuki
2 livello base x gialla	10° braccio disteso e spinta avanti e indietro 11° test al braccio verso l'alto	shomenuchi
3 livello base x gialla arancione	12° seduti in seiza e spinta alle spalle 13° in piedi, corpo insollevabile	
4 livello base x arancione	14° ponte su due persone, uke si siede sulla pancia 15° zempo kaiten undo con ostacolo	maegeri
5 livello base x arancione verde	16° ushiro ukemi undo con kiai «urlo» 17° shomenuchi con bokken e kiai	yokomenuchi