



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

PROGRAMMA ESAME DI AIKIDO

BAMBINI 5 - 7 ANNI



ginnastica a terra per tutti

<i>grade</i>	<i>hiteri undo</i>	<i>kumiwaza</i>
<i>cintura bianca gialla</i>	<i>1° ushiro ukemi undo per tutti 2° zempo kaiten undo per tutti 3° udefuri undo 4° udefuri chuyaku undo - meta' - 5° sayu undo 6° ikkyo undo</i>	<i>1° ryotemochi kokyunage tobikomi 2° ryotemochi zemponage</i>
<i>cintura gialla</i>	<i>7° ikkyo tenshin undo 8° ikkyo 4 direzioni</i>	<i>3° ryotedori ikkyo</i>
<i>cintura gialla arancione</i>	<i>9° funakogi undo</i>	<i>4° katadori sankyo</i>
<i>cintura arancione</i>	<i>10° kaho tekubikosa undo</i>	<i>5° yokomenuchi atemi</i>
<i>cintura arancione verde</i>	<i>11° joho tekubikosa undo</i>	<i>6° zagi ryotedori kokyunage irimi</i>