



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.



CRITERIO D'ESAME AIKIDO KYU 2016

KYU	HITORIWAZA	KUMIWAZA / TSUZUKIWAZA
5° KYU min. 4 mesi di pratica dopo Shokyu	Kenko Taiso con Jo: 1°, 2°, 4°, 7°, 9° esercizio Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Tenshin Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Yoko Ukemi Undo avanti Yoko Ukemi Undo indietro	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage
4° KYU min. 4 mesi di pratica dopo 5° kyu	Jo Aiki Taiso: Funakogi Undo Ikkyo Undo Tenshin Undo Zengo Undo Happo Undo Shikko (4 volte avanti) Mae Ukemi e Ushiro Ukemi (3 volte avanti, 3 indietro; sx e dx)	Katatedori Ikkyo Tsuki Ikkyo Tsuki Koteoroshi Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushirokubishime Kokyunage Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo
3° KYU min. 6 mesi di pratica dopo Chukyu	Kotegaeshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubikosa Undo Hanmi-Gyakuhanmi Undo Ushirotori Undo Ushiro Ryotedori Zenshin Undo Ushiro Ryotedori Koshin Undo Ushiro Shikko (4 volte indietro)	Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Tenshin (presa al polso) Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (irimi/tenshin) Yokomenuchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Tsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage Jo e Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai, Douchi, Ashiuchi
2° KYU min. 6 mesi di pratica dopo 3°kyu	Bokken: esercizi con una mano Muovere bokken verticalmente Shomenuchi Muovere bokken orizzontalmente Tagliare in avanti orizzontalmente Shikko Tenshin (4 volte)	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) Katadori Ikkyo (irimi) Katadori Nikyo (irimi) Katadori Sankyo (irimi) Katadori Yonkyo (irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsuki Kaeshi Jodori: Tsuki Zemponage Hitorigake (attacco libero da una persona)
1° KYU min. 8 mesi di pratica dopo Jokyu	Esercizi col Bokken: Shomenuchi 4 volte Tenshin (ritmo 1-2-3-4 / ritmo 1-2) Tsuki: (8 passi avanti, 8 passi indietro in Chudan) Happogiri (eseguire 1 volta contando) Jo katà 1	Tsuzukiwaza 14 ___Suwariwaza Tsuzukiwaza 16 ___Handachi Tsuzukiwaza 1 ___Katatedori (oppure 7 tecniche a scelta) Tsuzukiwaza 3 ___Ryotemochi (oppure 7 tecniche a scelta) Futarigake (attacco libero da due persone)