



AIKIDO HAJIME A.S.D.

AFFILIATA C.S.E.N.

CRITERIO D'ESAME KI 2016



SHOKYU 4 mesi di pratica	<ol style="list-style-type: none">in piedi, braccia alzate test verso il basso e lateraleabbassare le braccia, test al polso a alla spallain seiza, braccia alzate test verso il basso e lateraleabbassare le braccia, test al polso a alla spallain agura, braccia alzate test verso il bassoabbassare le braccia, test alla spalla e al polsoin piedi, braccio disteso, palmo verso il basso, test al <u>gomito</u>in seiza, esercizi di respirazione ◦ kokyūho ◦	
CHUKYU 6 mesi dopo 4° kyu	<ol style="list-style-type: none">in piedi, test laterale alla spalla e test al polsoin seiza, test laterale alla spalla e test al polsoin agura, test laterale alla spalla e test al polso e ginocchioin piedi, braccio disteso, palmo verso il basso, test al <u>polso</u>in seiza, esercizi di respirazione ◦ kokyūho ◦	
JOKYU 8 mesi dopo 2° kyu	<ol style="list-style-type: none">in piedi, test laterale alla spallain seiza, test laterale alla spallain agura, test laterale alla spalla e ginocchioin piedi, un piede avanti, braccio disteso, test al <u>palmo</u>flettersi all'indietro e test alla spallaflettersi in avanti e test al polsogamba alzata, braccio disteso e test al polsoalzarsi e sedersi in seiza con testin seiza, esercizi di respirazione ◦ kokyūho ◦	KENKO TAISO <ol style="list-style-type: none">ruotare il torso oscillando le bracciaallungamenti lateraliflettersi in avanti ed indietroesercizio per le scapoleallungamenti del collo in avanti ed indietroruotare la testa a sinistra e destrapiegare le ginocchia–alzarsi sulla punta dei piediallungamenti dietro alle ginocchiaruotare entrambe le braccia piegando le ginocchia
SHODEN 1 anno dopo 1° kyu	<ol style="list-style-type: none">in piedi, test laterale alla spallain seiza, test laterale alla spallain agura, test laterale alla spalla e ginocchioin piedi, un piede avanti, braccio disteso, test alle <u>dita</u>abbassare il braccio, test alla spallaflettersi all'indietro e test alla spallaflettersi in avanti e test al polsocorpo non sollevabilecamminare avanti trattenuti da dietroin agura, spinta alle spalle dal davantiin piedi, entrambe le braccia alzate, test alla schienagamba alzata, braccio disteso e test al polsoalzarsi e sedersi in seiza con testin seiza, esercizi di respirazione ◦ kokyūho ◦	CHUKYU: l'esaminato deve eseguire gli esercizi nel corretto ordine, conta l'esaminatore
CHUDEN 2 anni dopo 1° dan	1. tutti test come shoden	JOKYU: l'esaminato deve mantenere il ritmo con il conteggio dell'esaminatore
JODEN 3 anni dopo 2° dan	1. tutti test come chuden	◦ SHODEN ◦ CHUDEN ◦ JODEN ◦ OKUDEN: l'esaminato deve contare col giusto ritmo
OKUDEN 4 anni dopo 3° dan	1. tutti test come joden	