

AIKIDO KYU PROGRAMMA ESAMI

KYU	HITORIWAZA	KUMIWAZA/TSUZUKIWAZA
5° KYU min. 4 mesi pratica dopo Shokyu	Jo Kenko Taiso: Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Tenkan Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Ushiro Ukemi Undo Zempo Kaiten Undo Shikko 4 steps forward	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Tenkan Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenkan Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage
4° KYU min. 4 mesi pratica dopo 5° kyu	Jo Aiki Taiso: Funakogi Undo Ikkyo Undo Tenshin Undo Zengo Undo Happo Undo Mae Ukemi and Ushiro Ukemi (per ogni parte 3 avanti e 3 indietro)	Katatedori Ikkyo Munetsuki Ikkyo Munetsuki Koteoroshi Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushirokubishime Kokyunage Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo
3° KYU min. 6 mesi pratica dopo Chukyu	Koteoroshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubikosa Undo Hanmi-Gyakuhanmi Undo Ushirotori Undo UshiroTekubitori Zenshin Undo UshiroTekubitori Koshin Undo Shikko 4 passi avanti	Jo e Jo:Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokobarai, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage (liberare la presa) Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (irimi/tenkan) Yokomenuchi Shihonage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Munetsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage
2° KYU min. 6 mesi pratica dopo 3°kyu	Exercizi bokken con una mano: Movendo bokken verticalmente Shomenuchi Movendo bokken orizzontalmente Tagliando Avanti orizzontalmente Shikko ruotando	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) Katadori Ikkyo (irimi) Katadori Nikyo (irimi) Katadori Sankyo (irimi) Katadori Yonkyo (irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsukikaeshi Jodori: Munetsuki Zemponage Hitorigake (one man attack)
1° KYU min. 8 mesi pratica dopo Jokyu	Exercizi bokken con due mani: Shomenuchi Tsuki:(8 passi avanti, 8 passi dietro - chudan) Tenshin Happogiri Jo 1	Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 3 (Katatedori Ryotemochi) o libero* Niningake (two men attack)

*L'esaminatore può chiedere tecniche libere con lo stesso attacco invece del Tsuzukiwaza