

PROGRAMMA ESAMI di KI

SHOKYU	<p style="text-align: center;">oltre i dieci anni di età e dopo minimo 4 mesi di pratica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 In piedi con braccia su e braccia giu (test alle braccia) 2 In seiza* con braccia su e braccia giu (test alle braccia) 3 In agura** con braccia su e braccia giu (test alle braccia) 4 In piedi con braccio avanti e palmo della mano in basso (test sotto l'avanbraccio) 5 Respirazione in seiza (il suono deve essere chiaro anche n'inspirazione) <p style="text-align: center;">* Seiza: seduti in ginocchio- ** Agura: seduti con gambe incrociate</p>
CHUKYU	<p style="text-align: center;">oltre i tredici anni di età e dopo minimo 4 mesi di pratica dopo 4° kyu</p> <p>tutti i test come shokyu ma senza preparazione prima del test. La Respirazione deve avere un movimento armonioso del corpo con apertura del petto a fine inspirazione prosegue con:</p> <p>KENKO TAISO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 girare il busto oscillando le braccia 2 flettere il busto lateralmente 3 flettersi avanti e indietro 4 esercizio per le scapole 5 flettere il collo lateralmente 6 flettere il collo avanti e indietro 7 ruotare la testa lateralmente 8 esercizi per le ginocchia (flettere e distendere sollevandosi sulla punta dei piedi) 9 distensione delle ginocchia 10 oscillazioni del braccio 11 oscillazioni di entrambe le braccia 12 oscillazioni di entrambe le braccia flettendo le gambe <p>* L'esaminatore conta gli esercizi ** In caso di errore, l'esaminatore interrompe l'esercizio ed esegue il test.</p>
JOKYU	<p style="text-align: center;">dopo minimo 4 mesi di pratica dopo 2° kyu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 In piedi con braccia giu (test alle braccia, nelle due direzioni) 2 In seiza* (test alle mani) 3 In agura** (test alle mani) 4 In piedi con braccio avanti e palmo della mano in basso (test sotto la mano) 5 In piedi con piede avanti (test laterale) 6 Flessi all'indietro (con test davanti) 7 Piegati in avanti (con test da dietro, davanti e laterale) 8 In piedi con braccio dietro avanti e gamba alzata 9 Sedersi seiza e alzarsi in piedi 11 Respirazione <p>KENKO TAISO - Come l'esame CHUKYU ma mantenendo armonia con il contare dell'esaminatore, eseguendo gli esercizi con il giusto ritmo..</p>
SHODEN	<p style="text-align: center;">oltre 18 anni età e dopo minimo 8 mesi di pratica dopo 1° kyu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In piedi con braccia giu 2. In seiza 3. In agura 4. In piedi con braccio disteso e palmo della mano in basso (test sotto le dita) 5. In piedi con piede avanti e braccio disteso (test tirando il polso) 6. In piedi con piede avanti, (test laterale) 7. Appoggiarsi flesso indietro al partner (con test successivo) 8. Appoggiarsi piegato avanti al partner (con test successivo alle braccia) 9. In piedi con braccio dietro avanti e gamba alzata 10. Sedersi seiza e alzarsi in piedi 11. Corpo insollevabile 12. Camminare avanti tenuti da dietro 13. Seduti agura (con spinta da davanti sulle spalle) 14. Sollevare entrambe le braccia (con test dietro alla schiena) 15. Respirazione <p>Kenko taiso* Come l'esame JOKYU ma l'esaminatore conta gli esercizi con il giusto ritmo</p>
CHUDEN	<p style="text-align: center;">dopo minimo 1 anno di pratica dopo Shodan</p> <p style="text-align: center;">* Il programma è uguale a SHODEN ma l'esaminatore testa con più KI</p>
JODEN	<p style="text-align: center;">dopo minimo 2 anni di pratica dopo Nidan</p> <p style="text-align: center;">* Il programma è uguale a CHUDEN ma l'esaminatore testa con più KI</p>
OKUDEN	<p style="text-align: center;">dopo minimo 2 anni di pratica dopo Sandan</p>