

PROGRAMMA ESAMI AIKIKAI SAN MARINO

Edizione 2022

PREFAZIONE

L'aikikai San Marino è una Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Nazionale indipendente riconosciuta dall'Hombu Dojo di Tokyo.

Il presente programma esami è stato redatto dal Direttore Didattico della Aikikai San Marino Ugo Montevicchi 6° Dan Shihan.

Indicazioni generali:

Il superamento dell'esame non è da intendersi come il fine ultimo della pratica ma come un mezzo per verificare e favorire l'avanzamento tecnico.

Chi decide di affrontare l'esame deve interpretarlo come un'occasione per approfondire lo studio delle tecniche relative al proprio livello. Non ha quindi senso tentare un esame che non si è convinti di poter superare o che non si considera una cosa importante.

L'esame non è mai obbligatorio e sia la presentazione della domanda che la preparazione dipendono dalla volontà del praticante. L'insegnante sostiene tutti nell'avanzamento ma non è da ritenersi il responsabile del superamento degli esami.

Al momento dell'esame l'insegnante diventa esaminatore e il suo compito è quello di verificare in modo oggettivo la preparazione dei candidati, non a titolo personale ma per conto della Aikikai San Marino e dell' Hombu Dojo di Tokyo.

Scegliendo in anticipo la data dell'esame e l'esaminatore con cui si intende sostenerlo è opportuno nel periodo che precede l'esame frequentare il più possibile i seminari tenuti dal maestro esaminatore in questione.

Durante i periodi di preparazione agli esami tutto il Dojo partecipa a tale preparazione e anche le persone non direttamente interessate all'esame effettueranno la preparazione relativa al proprio programma con il massimo impegno.

Di norma è necessario ripetere più volte la preparazione esami per apprendere le tecniche del proprio livello. L'ultimo periodo di preparazione prima dell'esame è da intendersi per il perfezionamento di tecniche che necessariamente devono già essere apprese in precedenza.

Soprattutto nel periodo di preparazione agli esami si raccomandano un particolare impegno, serietà, una frequenza regolare e lo stabilirsi nel Dojo di un clima di collaborazione, disponibilità e aiuto reciproco.

Essere infortunati o non in condizione ottimali non è una giustificazione per sostenere un esame mediocre ma un buon motivo per considerare di rimandarlo.

Eventuali bocciature sono da intendersi come una esortazione da parte dell'esaminatore ad approfondire la pratica. Promozioni facili non corrispondenti al livello tecnico previsto non hanno alcun senso.

Regole:

PRESENTAZIONE DOMANDA ESAMI

- Gli esami si tengono solo nel corso degli stage dedicati. Detti stage sono in genere a metà anno accademico e a fine anno accademico. La sessione esami invernale è da intendersi come una opportunità di recupero per chi non ha avuto modo di sostenere esami nel giugno precedente.
- Quando si intende sostenere un esame è opportuno informare verbalmente il responsabile di Dojo almeno tre mesi in anticipo. La domanda di esame compilata va presentata almeno con un mese di anticipo in modo da permettere all'insegnante di verificare le ore di allenamento valide per il conteggio e di certificarle sulla domanda.
- Gli aspiranti ai gradi Dan devono comunicare all'insegnante la loro volontà di sostenere l'esame almeno un anno in anticipo e compilare la domanda un mese in anticipo. I moduli da inviarsi all'Hombu Dojo saranno compilati solo dopo il superamento dell'esame.
- La domanda esami può essere ritirata anche all'ultimo momento e ripresentata in un'altra occasione aggiornando le ore di allenamento.
- E' assurdo ambire alla certificazione di un passaggio di grado se non si è ancora ritirato il diploma relativo all'esame precedente. Quindi è auspicabile che chi presenta domanda esami Kyu e Dan abbia già ritirato il diploma relativo al proprio esame precedente e quindi abbia partecipato almeno ad un altro raduno.

CONTEGGIO ORE DI ALLENAMENTO

- Il regolamento esami della Aikikai San Marino prevede per l'accesso agli esami: un numero di ore di allenamento superiore a quello fissato dall'Aikikai d'Italia, un numero maggiore di mesi tra un esame e l'altro, e la frequentazione di un certo numero di ore del corso specifico per le Armi. I mesi a zero ore non vengono conteggiati. Tempistica e ore richieste sono riportate in fondo.
- La domanda per gli esami Kyu va presentata solo dopo che si è conseguito il numero di ore richiesto da questo regolamento. Essendo però quello indicato il numero minimo, si consiglia a tutti di sostenere l'esame dopo avere praticato un numero di ore pari al 20%-30% in più.
- Qualora la pratica venga interrotta per periodi lunghi (3 o più mesi), considerando un inevitabile perdita di allenamento, il totale delle ore di pratica verrà riconsiderato dall'esaminatore sottraendo al conteggio un numero di ore in proporzione alla durata dell'interruzione.
- Per gli allievi che aspirano al grado 4° Kyu e superiori le ore di pratica dovranno essere in prevalenza quelle dedicate agli avanzati. Pur essendo utilissime le lezioni dei principianti per un lavoro di approfondimento delle tecniche di base, per gli avanzati queste ore verranno conteggiate solo in parte.
- Le ore di allenamento svolte presso Dojo esterni alla Aikikai San Marino, pur essendo sicuramente utili, nel conteggio per l'esame non vengono considerate. Relativamente ai seminari vengono conteggiate solo le ore dei seminari tenuti dal Direttore Didattico della Aikikai d'Italia e quelli relativi all'Aikikai San Marino. Il conteggio di ore praticate in occasione di tutti gli altri seminari è a discrezione del Direttore Didattico della Aikikai San Marino.
- Sulla domanda di esame il candidato deve dichiarare le ore di allenamento svolte mese per mese dalla data dell'ultimo esame in poi. Per questo motivo ogni praticante dovrà tenere il conto delle proprie ore di allenamento svolte nell'orario per principianti, avanzati e quelle di allenamento con le Armi nel modo più preciso possibile. Tale conteggio verrà comunque verificato e dichiarato dal responsabile di dojo che sottoscrive la domanda.
- Essendo che anche per il superamento degli esami Kyu è richiesto un programma tecnico con le Armi, si consiglia di intraprendere fin da subito la frequenza regolare del corso Armi. Il numero di ore Armi necessario per l'accesso ai vari esami è specificato in fondo.

CONTENUTI TECNICI

Coerentemente con la formazione ricevuta, il Direttore Didattico della Aikikai San Marino ha stabilito che il programma esami della propria Associazione ricalcasse quello redatto dal Direttore Didattico della Aikikai d'Italia Hiroshi Tada 9° Dan Shihan.

Per il motivo sopra indicato il programma esami della Aikikai San Marino risulterà essere a grandi linee lo stesso adottato dalla Aikikai d'Italia per tutto quello che concerne le tecniche di Aikido. Per quanto riguarda invece il programma con le armi le richieste risulteranno essere ampliate. Fin dai gradi Kyu si richiederanno competenze specifiche nel maneggio di jo e bokken secondo un programma didattico preciso.

- Durante la preparazione esami tutti devono conoscere almeno a grandi linee il programma del proprio esame e quindi devono possedere la lista delle tecniche richieste. Si consiglia inoltre la compilazione di una raccolta personale di appunti per favorire la memorizzazione di tutte le correzioni ricevute dal proprio maestro.
- Per sostenere gli esami è fondamentale e obbligatorio conoscere i nomi dei movimenti di base e delle tecniche del proprio programma. Per i candidati agli esami di 6° e 5° Kyu tale conoscenza verrà verificata dall'insegnante nel periodo che intercorre fra la presentazione della domanda e l'esame.
- La preparazione all'esame non è da intendersi limitata alle tecniche di base del Kyu corrispondente. In sede di esame potranno essere oggetto di verifica: variazioni delle tecniche in programma, l'approfondimento delle tecniche del livello precedente, la conoscenza approssimativa di alcune tecniche del livello superiore e le tecniche presentate dall'insegnante nel corso del seminario.
- L'esaminatore osserverà e verificherà la preparazione dei candidati nel corso dell'intero stage quindi gli aspiranti all'esame hanno l'obbligo di partecipare al seminario per tutta la sua durata.
- L'esame ha valore solo se lo si considera una cosa seria per questo motivo ai candidati è richiesta una assoluta puntualità nel corso di tutto il seminario. I ritardatari non saranno ammessi agli esami!

Questo regolamento che potrebbe apparire esageratamente severo e dettagliato, in realtà elenca solo regole che per una persona interessata all'Aikido dovrebbero essere dettate dal buon senso. **“Chi si sa regolare non ha bisogno di regolamenti!”**

TEMPI E ORE MINIMI RICHIESTI PER I PASSAGGI DI GRADO KYU

Kyu	mesi da esame precedente	ore Aikido	
6°	3	40	
5°	2	40	
4°	3	90	
3°	4	120	
2°	5	130	
1°	8	180	di cui almeno 30 ore ARMI

TEMPI E ORE MINIMI RICHIESTI PER I PASSAGGI DI GRADO DAN

Dan	mesi da esame precedente	ore Aikido	di cui almeno ore armi in carriera
1°	12	300	60
2°	24	600	90
3°	36	650	140
4°	48	800	150

L'età minima per conseguire il 1° Dan è 15 anni

GRADI DAN SUISEN

1° Dan (Non è possibile ricevere il grado 1° Dan Suisen)

2° Dan Suisen: minimo 600 ore di allenamento e 3 anni da 1° Dan Suisen.

3° Dan Suisen: minimo 650 ore di allenamento e 3 anni da 2° Dan Suisen.

3° Dan Suisen: minimo 650 ore di allenamento e 3 anni da 2° Dan Suisen.

(4 anni da 2° Dan Suisen)

4° Dan: minimo 800 ore di allenamento - 4 anni da 3° Dan

(5 anni da 3° Dan Suisen)

5° Dan: nomina diretta

-I salti di grado Kyu saranno a discrezione dell'esaminatore e sono possibili solo se rispettata la somma dei tempi minimi previsti.

(esempio: da 5° kyu a 3° kyu tempo minimo $3+4 = 7$ mesi e $90+120 = 210$ ore)

Si può sostenere un esame Kyu solamente se si è iscritti alla Aikikai San Marino da almeno sei mesi.

Non sono consentiti salti di grado Dan.

Si può sostenere un esame Dan solamente se si è iscritti alla Aikikai San Marino da almeno un anno.

Ricordiamo a tutti gli iscritti di presentarsi all'esame con :

-domanda esame compilata e timbrata dal responsabile del dojo;

-libretto con fotografia, corredato di bollino convalidante l'iscrizione e la copertura assicurativa per l'anno in corso.

SESTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 40 ore di allenamento.
- minimo 3 mesi di allenamento assiduo dalla data di iscrizione.

PROGRAMMA AIKIDO SESTO KYU:

TAISABAKI - UKEMI

TACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE

KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI

KATATETORI AIHANMI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KATATETORI AIHANMI UCHITAIKEN SANKYO (OMOTE e URA)

PROGRAMMA ARMI SESTO KYU:

JO

Suburi

Ic Siroi no Kata Bianco 1 (5+5 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

QUINTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 40 ore di allenamento.
- minimo 2 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del sesto kyu.

PROGRAMMA AIKIDO QUINTO KYU:

TAISABAKI - UKEMI – SHIKKO

TACHIWAZA

Esecuzione delle tecniche di 6° kyu nella forma avanzata (in movimento)

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI IRIMINAGE

SHOMENUCHI KOTEGAESHI

KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KATATETORI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

KATATETORI TENCHINAGE

KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE

RYOTETORI KOKYUHO

PROGRAMMA ARMI QUINTO KYU:

JO

Ni Siroi no Kata

Bianco 2 (7+7 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

QUARTO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 90 ore di allenamento.
- minimo 3 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quinto kyu.

PROGRAMMA AIKIDO QUARTO KYU:

TACHIWAZA

SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI SOTOKAITEN SANKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI KOTEGAESHI

YOKOMENUCHI IRIMINAGE

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI

CHUDANTSUKI IRIMINAGE

KATATETORI NIKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI IRIMINAGE

KATATETORI KOTEGAESHI

KATATERYOTETORI (o KATATE MOROTEDORI) KOKYUNAGE

RYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

RYOTETORI TENCHINAGE

KATATORI NIKYO (OMOTE e URA)

KATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI IRIMINAGE

KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATORI IKKYO (OMOTE e URA)

PROGRAMMA ARMI QUARTO KYU:

JO

San Siroi no Kata

Bianco 3 (9+9 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

TERZO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 120 ore di allenamento.
- minimo 4 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del quarto kyu.

PROGRAMMA AIKIDO TERZO KYU:

TACHIWAZA

SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI UDEGARAMI (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI KOTEGAESHI

CHUDANTSUKI IKKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI NIKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI SANKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI UDEGARAMI (OMOTE e URA)

KATATETORI SANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI UCHIKAITENNAGE

KATATETORI SOTOKAITENNAGE

KATATERYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI IRIMINAGE

KATATERYOTETORI KOTEGAESHI

KATATERYOTETORI UDEKIMENAGE (OMOTE e URA)

RYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI IRIMINAGE

RYOTETORI KOTEGAESHI

RYOTETORI UDEKIMENAGE

KATATORI YONKYO (OMOTE e URA)

KATATORI TENCHINAGE

RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI IKKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

RYOTETORI KOTEGAESHI

RYOTETORI IRIMINAGE

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI KOTEGAESHI

SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE *

KATATORI NIKYO (OMOTE e URA)

KATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

PROGRAMMA ARMI TERZO KYU:

JO

Siroi no Kata

Bianco (21+21 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

SECONDO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 130 ore di allenamento.
- minimo 5 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del terzo kyu.

PROGRAMMA AIKIDO SECONDO KYU:

TACHIWAZA

SHOMENUCHI GOKYO (URA)

SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI TENCHINAGE

YOKOMENUCHI KOKYUNAGE

CHUDANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE *

CHUDANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

JODANTSUKI IKKYO (OMOTE e URA)

JODANTSUKI NIKYO (OMOTE e URA)

JODANTSUKI SANKYO (OMOTE e URA)

JODANTSUKI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI YONKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI HIJIKIME OSAE

KATATORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI NIKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI SANKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

KATATERYOTETORI HIJIKIME OSAE
KATATERYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
KATATERYOTETORI JUJIGARAMINAGE
KATATERYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)
RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
RYOTETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI UCHIKAITENNAGE
RYOTETORI SOTOKAITENNAGE
RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA)
RYOKATATORI IRIMINAGE
RYOKATATORI TENCHINAGE
MUNETORI IKKYO (OMOTE e URA)
MUNETORI NIKYO (OMOTE e URA)
MUNETORI SANKYO (OMOTE e URA) *
MUNETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)
KATATORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)
KATATORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)
KATATORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)
KATATORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

USHIROWAZA

RYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)
RYOTETORI UDEKIMENAGE
RYOTETORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

RYOTETORI JUJIGARAMINAGE

RYOTETORI KOKYUNAGE

RYOTETORI UDEGARAMI

RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA) *

SHOMENUCHI GOKYO *

SHOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATORI YONKYO (OMOTE e URA) *

RYOKATATORI IKKYO (OMOTE e URA)

RYOKATATORI NIKYO (OMOTE e URA) *

RYOKATATORI SANKYO (OMOTE e URA) *

HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI AIHANMI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI AIHANMI IRIMINAGE

KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI

PROGRAMMA ARMI SECONDO KYU:

JO

Ic Aka no Kata

Rosso 1 (5+5 movimenti, sinistra e destra)

<i>Ni Aka no Kata</i>	Rosso 2 (7+7 movimenti, sinistra e destra)
<i>San Aka no Kata</i>	Rosso 3 (9+9 movimenti, sinistra e destra)
<i>Aka no Kata</i>	Rosso (21+21 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

PRIMO KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 180 ore di allenamento di Aikido e 30 con le armi.
- minimo 8 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del secondo kyu.

PROGRAMMA AIKIDO PRIMO KYU:

TACHIWAZA

SHOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

SHOMENUCHI KOKYUNAGE

SHOMENUCHI TENCHINAGE

SHOMENUCHI UDEKIMENAGE

YOKOMENUCHI GOKYO (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

YOKOMENUCHI UCHIKAITENNAGE

YOKOMENUCHI SOTOKAITENNAGE

CHUDANTSUKI GOKYO (URA)

CHUDANTSUKI KOKYUNAGE *

CHUDANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE

JODANTSUKI YONKYO (OMOTE e URA) *

JODANTSUKI GOKYO (URA)

JODANTSUKI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

JODANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

JODANTSUKI IRIMINAGE

JODANTSUKI KOTEGAESHI

JODANTSUKI UDEGARAMI

KATATERYOTETORI YONKYO (OMOTE e URA)

RYOTETORI KOKYUNAGE

RYOTETORI JUJIGARAMINAGE

RYOKATATORI KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE e URA*)

KATATORIMENUCHI IRIMINAGE

KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI

KATATORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

KATATORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE

MUNETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA*)

MUNETORI NIKYO (OMOTE e URA)

MUNETORI UCHIKAITENSANKYO (OMOTE e URA)

MUNETORI IRIMINAGE (SOKUMEN)

MUNETORIMENUCHI IKKYO (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI NIKYO (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI SANKYO (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI YONKYO (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

MUNETORIMENUCHI JUJIGARAMINAGE

USHIROWAZA

RYOKATATORI IRIMINAGE

RYOKATATORI SHIHONAGE

RYOKATATORI KOTEGAESHI

RYOKATATORI KOKYUNAGE

KATATETORIKUBISHIME IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORIKUBISHIME NIKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORIKUBISHIME SANKYO (OMOTE e URA)

KATATETORIKUBISHIME HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

USHIROERITORI IKKYO (OMOTE e URA)

USHIROERITORI NIKYO (OMOTE e URA)

USHIROERITORI SANKYO (OMOTE e URA)

USHIROERITORI HIJIKIME OSAE (OMOTE e URA)

SUWARIWAZA

SHOMENUCHI JIYUWAZA (OMOTE e URA)

RYOKATATORI YONKYO (OMOTE e URA) *

RYOKATATORI KOKYUNAGE

KATATORIMENUCHI IRIMINAGE *

KATATORIMENUCHI KOTEGAESHI

HANMIHANTACHIWAZA

KATATETORI IKKYO (OMOTE e URA)

KATATETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

KATATETORI UCHIKAITENNAGE

KATATETORI SOTOKAITENNAGE

RYOTETORI SHIHONAGE (OMOTE e URA)

ABILITA' DIDATTICA DI SEMPAI

Il candidato dovrà possedere una conoscenza delle tecniche tale da potere aiutare i propri Koai fino al livello Quinto Kyu.

PROGRAMMA ARMI PRIMO KYU:

JO

<i>Kiuro no Kata</i>	Giallo (5+5 movimenti, sinistra e destra)
<i>Orenji no Kata</i>	Arancione (5+5 movimenti, sinistra e destra)
<i>Aoi no Kata</i>	Blu (7+7 movimenti, destra e sinistra)
<i>Murasaki no Kata</i>	Viola (8+8 movimenti, destra e sinistra)
<i>Midori no Kata</i>	Verde (9+9 movimenti, sinistra e destra)
<i>Tyai no Kata</i>	Marrone (9+9 movimenti, sinistra e destra)
<i>Harai no Kata</i>	Grigio (22+22 movimenti, sinistra e destra)

BOKKEN

Suburi

NOTA:

Lo studio delle tecniche contrassegnate da asterisco rosso (*) per i praticanti con più di 50 anni di età è facoltativo in quanto non verranno richieste in sede di esame.

SHODAN PRIMO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 240 ore di allenamento di Aikido e 60 con le armi dall'inizio della pratica.
- minimo 12 mesi di allenamento assiduo dal conseguimento del primo kyu.
- età minima consentita: anni 15

PROGRAMMA AIKIDO PRIMO DAN:

TACHIWAZA

Esecuzione dei KYON (quattro tecniche di base in forma omote e ura) dagli attacchi:

SHOMENUCHI

YOKOMENUCHI

CHUDANTSUKI

JODANTSUKI

RYOTETORI

Altre tecniche dei precedenti programmi di esame a richiesta dell'esaminatore.

USHIROWAZA

Esecuzione dei KYON (quattro tecniche di base in forma omote e ura) dagli attacchi:

RYOTETORI

RYOKATATORI

Altre tecniche dei precedenti programmi di esame a richiesta dell'esaminatore.

SUWARIWAZA

Shomenuchi KYON.

Tecniche dei precedenti programmi di esame a richiesta dell'esaminatore.

L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo kyu.

HANMIANTACHIWAZA

Tecniche dei precedenti programmi di esame a richiesta dell'esaminatore.

CAPACITA' DIDATTICA DI SEMPai

Il candidato dovrà possedere una conoscenza delle tecniche tale da potere sostenere la loro didattica fino al livello di Terzo Kyu.

PROGRAMMA ARMI PRIMO DAN

TANTODORI (tecniche di difesa da attacco con tanto)

Difesa dagli attacchi con Tanto : TSUKI, SHOMEN, YOKOMEN, YOKOTSUKI, FURI TSUKI.

JO SUBURI

Attacchi fondamentali (CHOKUTSUKI JODAN, CHOKUTSUKI CHUDAN, CHOKUTSUKI GEDAN, SHOMEN, YOKOMEN JODAN, YOKOMEN GEDAN) e parate relative ai suddetti attacchi.

Combinazione degli attacchi e difese sopra elencati con le varie forme di ashisabaki avanzando e retrocedendo.

36 variazioni dell' *Ic Siroi Kata*.

Siroi no Kata Bianco (21+21 movimenti avanzando. Eseguito in guardia dx e sn)

Siroi no Kata Bianco (21+21 movimenti retrocedendo. Eseguito in guardia dx e sn)

KUMI JO (esercizi in coppia con il Jo)

Forme di attacco combinate con le varie forme di ashisabaki avanzando e retrocedendo.

Kuro no Kata Nero (22+22 movimenti. Eseguito in guardia dx e sn)

Primo Kata Aikikai d'Italia (forma base).

BOKKEN SUBURI

Attacchi fondamentali SHOMEN, YOKOMEN JODAN, YOKOMEN CHUDAN, YOKOMEN GEDAN, TSUKI, KESAGIRI e parate relative ai suddetti attacchi.

Combinazione degli attacchi e difese sopra elencati con le varie forme di ashisabaki avanzando e retrocedendo.

SHIHONAGE CON BOKKEN (le tre forme da dx e sn in omote e ura. Totale 12 forme.)

KUMITACHI (esercizi in coppia con il Bokken)

Koyama Keiko base: Successione di otto attacchi avanzando e relative otto parate retrocedendo. (Esempio: Yokomen da dx yokomen da sn, shomen in guardia dx e in guardia sn, tsuki in guardia dx e sn, yokomen gedan in guardia dx e sn.) La sequenza dovrà essere eseguita partendo da guardia sn e dx e variando l'ordine della sequenza dei quattro attacchi.

KATA CON BOKKEN

Ici No Tachi

NIDAN SECONDO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 600 ore di allenamento di Aikido e 30 con le armi dopo aver conseguito lo Shodan.
- minimo 2 anni di allenamento assiduo dallo Shodan.

PROGRAMMA AIKIDO SECONDO DAN:

Esecuzione dei KYON come per Shodan.

Esecuzione dei KYON NAGE (Kotegaeshi, Shihonage, Iriminage, Kaitenage in forma omote e ura) dai vari attacchi.

-L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al primo dan .

FUTARIDORI (tecniche di Aikido con attacco simultaneo di più persone)

CAPACITA' DIDATTICA DI SEMPAL

Il candidato dovrà possedere una conoscenza precisa delle tecniche tale da potere sostenere la loro didattica fino al livello di Primo Kyu.

PROGRAMMA ARMI SECONDO DAN

TANTODORI

Le tecniche di difesa da attacco con tanto dovranno essere migliorate ed eseguite più efficacemente rispetto al livello 1° dan.

JO SUBURI

Tutto il suburi dovrà essere migliorato rispetto al livello 1° dan.

KUMI JO

Tutto il Kumijo dovrà essere migliorato rispetto al livello 1° dan.

Primo Kata Aikikai d'Italia (forma base migliorato rispetto allivello 1° dan).

Primo Kata Aikikai d'Italia (ruolo A e ruolo B).

JO NAGE (tecniche di difesa e proiezione da un avversario che tenta di disarmarci afferrando il jo.)

JO DORI (tecniche di difesa e disarmo da avversario che attacca con il jo.)

BOKKEN SUBURI

Tutto il suburi con Bokken dovrà essere migliorato rispetto al livello 1° dan.

KUMITACHI (esercizi in coppia con il Bokken)

Koyama Keiko in forma avanzata: Successione di quattro attacchi avanzando e quattro parate retrocedendo. (Esempio: Yokomen da dx, shomen in guardia sn, tsuki in guardia dx, yokomen gedan in guardia sn.) La sequenza dei quattro attacchi dovrà essere eseguita partendo da guardia sn e dx e variando la sequenza dei quattro attacchi.)

KATA CON BOKKEN

Ici No Tachi

Ni No Tachi

SANDAN TERZO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 700 ore di allenamento e 50 con le armi dal conseguimento del Nidan.
- minimo 3 anni di allenamento assiduo dal conseguimento del Nidan.

(4 anni dal conseguimento del nidan suisen)

PROGRAMMA AIKIDO TERZO DAN:

L'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato rispetto al livello nidan.

CAPACITA' DIDATTICA

Il candidato dovrà possedere una conoscenza precisa ed approfondita delle tecniche tale da potere sostenere la loro didattica fino al livello di Shodan.

PROGRAMMA ARMI TERZO DAN

TANTODORI

Le tecniche di difesa da attacco con tanto dovranno essere migliorate ed eseguite più efficacemente rispetto al livello 2° dan.

JO SUBURI

Tutto il suburi dovrà essere migliorato rispetto al livello 2° dan.

KUMI JO

Tutto il Kumijo dovrà essere migliorato rispetto al livello 2° dan.

Primo Kata Aikikai d'Italia (forma base migliorato rispetto allivello 2 ° dan).

Primo Kata Aikikai d'Italia (ruolo A e ruolo B migliorato rispetto allivello 2 ° dan).

Primo Kata Aikikai d'Italia (eseguito in coppia nei due ruoli).

JO NAGE

Tutto il jo nage dovrà essere migliorato rispetto al livello 2° dan

JO DORI

Tutto il jo dori dovrà essere migliorato rispetto al livello 2° dan

BOKKEN SUBURI

Tutto il suburi con Bokken dovrà essere migliorato rispetto al livello 2° dan.

KUMITACHI

Koyama Keiko base e avanzato: Migliorato rispetto al livello 2° dan.

KATA CON BOKKEN

Ici No Tachi

Ni No Tachi

San No Tachi

TACHI DORI (tecniche di difesa e disarmo da avversario che attacca con bokken.)

YONDAN QUARTO DAN

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:

- almeno 800 ore di allenamento e 60 con le armi dal conseguimento del Sandan.
- minimo 4 anni di allenamento assiduo dal conseguimento del grado San Dan (5 anni dal conseguimento del sandan suisen)

PROGRAMMA AIKIDO TERZO DAN:

Tutto il programma tecnico di Aikido dovrà essere ampliato e perfezionato rispetto al livello di terzo dan.

CAPACITA' DIDATTICA DI SEMPAI

Il candidato dovrà possedere una conoscenza precisa ed approfondita delle tecniche tale da potere sostenere la loro didattica fino al livello di Nidan.

PROGRAMMA ARMI QUARTO DAN

Tutto il programma con le armi richiesto agli esami precedenti dovrà essere notevolmente migliorato.

KATA CON BOKKEN

Ici No Tachi

Ni No Tachi

San No Tachi

Yon No Tachi

Go No Tachi

Shomen Handoo: 13 azioni di risposta all'attacco di shomen con spostamento a destra e a sinistra.

GO DAN QUINTO DAN

Nomina diretta da parte dello Zaidanhojin Aikikai (Giappone) su segnalazione del Direttore Didattico dell' Aikikai San Marino.

Settembre 2022

Il Direttore Didattico Aikikai San Marino