



Union d'Aikido Suisse - Schweizerischer Aikido-Verband - Unione Aikido Svizzera - Società d'Svizzera d'Aikido

## Requisiti e programma d'esame

per

---

## Gradi - KYU

---

**Storia del documento**

<b>Data</b>	<b>Version</b>	<b>Modifiche</b>	<b>Input di:</b>	<b>Eseguito</b>
18.07.2015	0.3	Vari aggiustamenti effettuati	Daniel Zahnd / Markus Rytz	Sergio Fallica
06.07.2015	0.2	Vari aggiustamenti	Daniel Zahnd / Markus Rytz	Sergio Fallica
29.05.2015	0.1	Bozza di documento creata e inviata a Christof Würgler	Diverse basi d'esame (Aikido Bern e Severin)	Sergio Fallica

## Introduzione

### 1. programma di esame tecnico

Questa parte serve come linea guida per l'esame per istruttori, insegnanti, esaminatori e studenti. Questo documento non specifica un quadro di esame massimo. Piuttosto, stabilisce cosa ci si può aspettare da un candidato ad ogni livello di Kyu.

Le tecniche devono essere eseguite Migi (destra) e Hidari (sinistra) e Omote (Irimi, positivo) e Ura (Tenkan, negativo) devono essere indicate **come Uke e Nage**.

I candidati devono anche conoscere ed essere in grado di spiegare le espressioni giapponesi più comuni a seconda del grado.

Va da sé che le tecniche dei gradi precedenti possono essere richieste per qualsiasi ulteriore esame.

## **AIKIDO – Una breve definizione**

L'Aikido è un'arte marziale giapponese moderna e fortemente difensiva. È stato sviluppato all'inizio del XX secolo da Ueshiba Morihei come sintesi di diverse discipline del Budo. Un artista marziale che pratica l'Aikido si chiama Aikidoka.

Lo scopo dell'Aikido è quello di ricavare la potenza dell'attacco dell'avversario (difesa) e di rendere l'avversario temporaneamente incapace di attaccare con la stessa potenza (protezione). Questo viene fatto soprattutto con tecniche di lancio (nage waza) e di tenuta (osae waza o katame waza).

Le tecniche dell'Aikido servono quindi allo scopo di difesa e protezione e non ad un attacco o ad una lotta offensiva. Questo corrisponde all'atteggiamento mentale pacifico dell'Aikido.

Nei gradi per principianti, gli attacchi sono predeterminati e stilizzati, in seguito vengono eseguiti in modo arbitrario (Randori).

<b>Requisito per l'esame AIKIDO 5° grado Kyu (cintura gialla)</b>	
Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare di aver effettuato almeno <b>35 lezioni negli ultimi 6-9 mesi.</b>	
<b>Aiki-taiso (esercizi di base) e conoscenze di base</b>	
Agura	Seduto in ginocchio rilassato
Ayumi-ashi	Caminare in piedi
Fune-kogi undo	Canottaggio
Hara	Uso della forza al centro del corpo
Haishin-undo	Esercizio partner
Kokyu-ho	Esercizi di respirazione
Ma-ai	distanza armoniosa
Men-uchi ikkio undo	posizione difensiva contro i sopra
Ritsurei	Aikido-Saluto in piedi
Sayu undo	spostare il centro del corpo lateralmente
Shikko	Movimenti sulle ginocchia
Tai-sabaki	Movimento del corpo / rotazione a doppio passo
Tekubi-kantsetsu-junan-ho	Esercizi da polso
Tekubi-kosa-undo	Abassare il centro e mettere le mani davanti al centro/occhi
Tenkan-ho	Rotazione a passo indietro
Tsugi-ashi	Scivolare a piedi
Ushiro-tori undo	contro i morsetti da dietro
Za ho	Seduta al ginocchio concentrata
Zarei	Saluto - Aikido in ginocchio
<b>Ukemi (Cadute)</b>	
Mae-ukemi (in avanti), Ushiro-ukemi (indietro) Yoko-ukemi (lateralmente)	
<b>Tachi-waza (Tecniche in piedi)</b>	
<b>Technica</b>	<b>Attacco</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
<b>Nage Waza (Tecniche di lancio)</b>	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	
<b>Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)</b>	
Choku tsuki	Spinta diretta, diretta in avanti (choku = centro)
Shomen uchi	Pugno dall'alto verso il basso

<b>Aiki Ken – Suburi</b> (Esercizi di base)	
Shomen uchi	Pugno dall'alto verso il basso
Kesa giri	Diagonalmente dall'alto verso il basso

<b>Requisiti per l'esame AIKIDO 4° grado Kyu (cintura arancione)</b>	
Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare di aver effettuato almeno <b>40 lezioni negli ultimi 6-9 mesi.</b>	
<b>Aiki-taiso</b> (Esercizi di base) e conoscenze di base	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Ukemi</b> (Cadute)	
Come il 5° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore	
<b>Tachi-waza</b> (Tecniche in piedi)	
<b>Tecnica</b>	<b>Attacco</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
<b>Nage Waza</b> (Tecniche di lancio)	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Kote-gaeshi	Aïhanmi-Katate-tori
	Katate-ryote-tori
	Chudan-tsuki
Shiho-nage	Aïhanmi-Katate-tori
	Ushiro- ryote-tori
	Yokomen-uchi
<b>Suwari-waza</b> (Tecniche in ginocchio)	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kokyu-ho	Ryote-tori

<b>Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)</b>	
Shomen uchi Komi	Passo a piede ( <i>mit Fussschritt</i> )
Yokomen uchi 1	Posizione del bastone (Jo) sopra la testa
Yokomen uchi 2	Cambio profilo
Hasso	Partenza da posizione Tsuki
<b>Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)</b>	
Gyaku Kesa giri	Diagonale da basso verso in su
Yoko guruma	Orizzontale
Uke nagashi	Lasciar passare
Chudan-Tsuki	Tsuki in altezza della pancia (centro)

<b>Requisito per l'esame AIKIDO 3° grado Kyu (cintura verde)</b>	
Per essere ammessi all'esame, è necessario dimostrare di aver effettuato almeno <b>55 lezione negli ultimi 9-12 mesi.</b>	
<b>Aiki-taiso (Esercizi di base) e conoscenze di base</b>	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Ukemi (Cadute)</b>	
Come il 4° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore	
<b>Tachi-waza (Tecnica in piedi)</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Attacco</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
<b>Nage Waza (Tecnica di lancio)</b>	
Kote-gaeshi	Kata-tori-men-uchi
Shiho-nage	
Kaiten-nage (soto- und uchi)	Katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
Sankyo (Kote-Hineri)	Chudan-tsuki
	Katate-tori
	Katate-ryote-tori

	Ushiro-ryo-hiji-tori
Tenchi-nage	Katate-tori (2 Formen)
	Ryote-tori
	Shomen-uchi
<b>Suwari-waza</b> (Tecniche in ginocchio)	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kaiten-nage	Katate-tori Gyakuhanmi
Kokyu-ho	Katate-ryote-tori
	Ryote-tori
<b>Randori contro un partner</b>	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note

### Requisito per l'esame AIKIDO 3° grado Kyu (cintura verde)

<b>Hanmi-Handachi-waza</b>	
Shiho-nage	Ryote-tori
Tenchi-nage	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
<b>Aiki Jo – Suburi</b> (Esercizio di base)	
Gyaku Yokomen	
Toma Katate uchi	Prima e seconda forma
Hasso Gaeshi	
Hachi no Ji	
<b>Aiki Ken – Suburi</b> (Esercizio di base)	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	



Requisito per l'esame AIKIDO 2° grado Kyu (cintura blu)	
Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare almeno <b>75 lezione negli ultimi 12-16 mesi.</b>	
<b>Aïki-taiso (Esercizio di base) e conoscenze di base</b>	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Ukemi (Cadute)</b>	
Come il 3° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore	
<b>Tachi-waza (Tecniche in piedi)</b>	
<b>Tecniche</b>	<b>Attacco</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
<b>Nage Waza (Tecniche di lancio)</b>	
Kiri-otoshi	Chudan-tsuki
	Katate-ryote-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Kokyu-nage	Katate-ryote-tori
	Ryo-kata-tori
	Ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
	Ushiro-ryo-tori
Koshi-nage	Katate-ryote-tori
	Katate-tori
	Shomen-uchi
Yonkyo (Tekubi-osae)	Chudan-tsuki
	Katate-tori
	Mune-tori
	Ushiro-kata-tori-kubi-shime

Ude-kime-nage (Tenbim-Nage)	Aihanmi-katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Ushiro-ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori

Requisito per l'esame AIKIDO 2° grado Kyu (cintura blu)	
<b>Hanmi-Handachi-waza</b>	
Shiho-nage	Katate-tori Ryote-tori
Kote-gaeshi	Chudan-tsuki
Ude-kime-nage	Yokumen-uchi
<b>Randori contro un partner</b>	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note
<b>Aiki Jo – Suburi</b> (Esercizi di base)	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Aiki Ken – Suburi</b> (Esercizi di base)	
Kihon sotai	3 Esercizi di base con partner

<b>Requisiti per l'esame AIKIDO 1° grado Kyu (cintura marrone)</b>	
Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare almeno <b>90 visite di formazione negli ultimi 12-18 mesi.</b>	
<b>Aïki-taiso (Esercizie di base) e conoscenze di base</b>	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Ukemi (Cadute)</b>	
Uguale al 2° Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore	
<b>Tachi-waza (Tecniche in piedi)</b>	
<b>Tecnica</b>	<b>Attacco</b>
<b>Kata</b>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Gokyo	Yokomen-uchi
<b>Nage Waza (Tecniche di lancio)</b>	
Aiki-nage	Katate-ryote-tori
	Ryote-tori
Aïki-otoshi	Ryo-kata-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
	Ushiro-ryote-tori
Juji-garami	Mune-tori-men-uchi
	Katate-ryote-tori
	Ushiro-katate-tori-kubi-shime
	Ushiro-ryote-tori
Sumi-otoshi	Katate-tori
	Shomen-uchi
Ude-garami	Katate-tori
	Sode-tori (Halten der Ärmel unterhalb Ellenbogen)
	Yoko-gedan-tsuki
	Yoko-tsuki
Ude-kime-osae (Hiji-kime-osae)	Chudan-tsuki
	Jodan-tsuki
	Kata-tori

	Yokomen-uchi
Gokyo (Ude-nobashi)	Jodan-tsuki Shomen-uchi
Koshi-nage	Ushiro-ryote-tori Chudan.tsuki

### Requisiti per l'esame AIKIDO 1° grado Kyu (cintura marrone)

<b>Hanmi-Handachi-waza</b>	
Tre tecniche liberamente selezionabili	Dopo l'annuncio
<b>Suwari-waza</b>	
Irimi-nage	Aihanmi-katate-tori Shomen-uchi
Nikyo	Kata-tori
<b>Randori contro un partner</b>	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note.
<b>Aiki Jo – Suburi (Esercizio di base)</b>	
Presentare una kata	
<b>Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)</b>	
Presentare una kata	