



UAS Union Suisse d'Aïkido

SAV Schweiz. Aikido-Verband

UAS Unione d'Aikido Svizzera

SSA Società svizra d'Aikido

Requisiti e programma d'esame

per

Gradi 5. – 1. KYU

Storia del documento

Data	Version	Modifiche	Input di:	Eseguito
17.02.2021	0.4	Traduzione e Modifiche nel Layout	Sergio Fallica Virginio Laurini	Peter Koch
18.07.2015	0.3	Vari aggiustamenti effettuati	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
06.07.2015	0.2	Vari aggiustamenti	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
29.05.2015	0.1	Bozza di documento creata e inviata a Christof Würgler	Diverse basi d'esame (Aikido Bern e Severin Corpataux)	Sergio Fallica



Introduzione

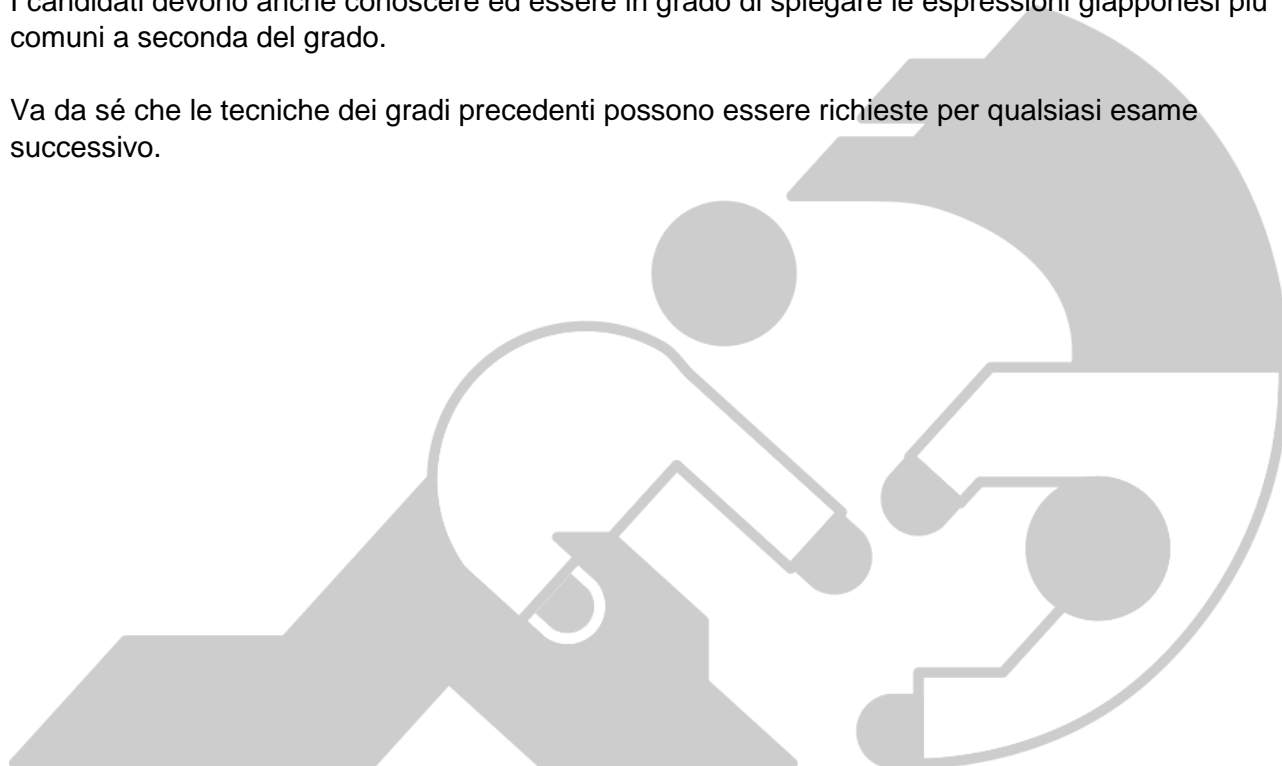
1. programma d'esame tecnico

Questo documento serve come linea guida per istruttori, insegnanti, esaminatori e studenti per la preparazione degli esami di grado Kyu. Non specifica dettagliatamente un esame completo, ma piuttosto stabilisce cosa ci si può aspettare da un candidato di ogni grado Kyu.

Le tecniche devono essere eseguite Migi (destra) e Hidari (sinistra), Omote (Irimi, positivo) ed Ura (Tenkan, negativo) e devono essere mostrate sia **come Uke che come Tori**.

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 esame successivo.



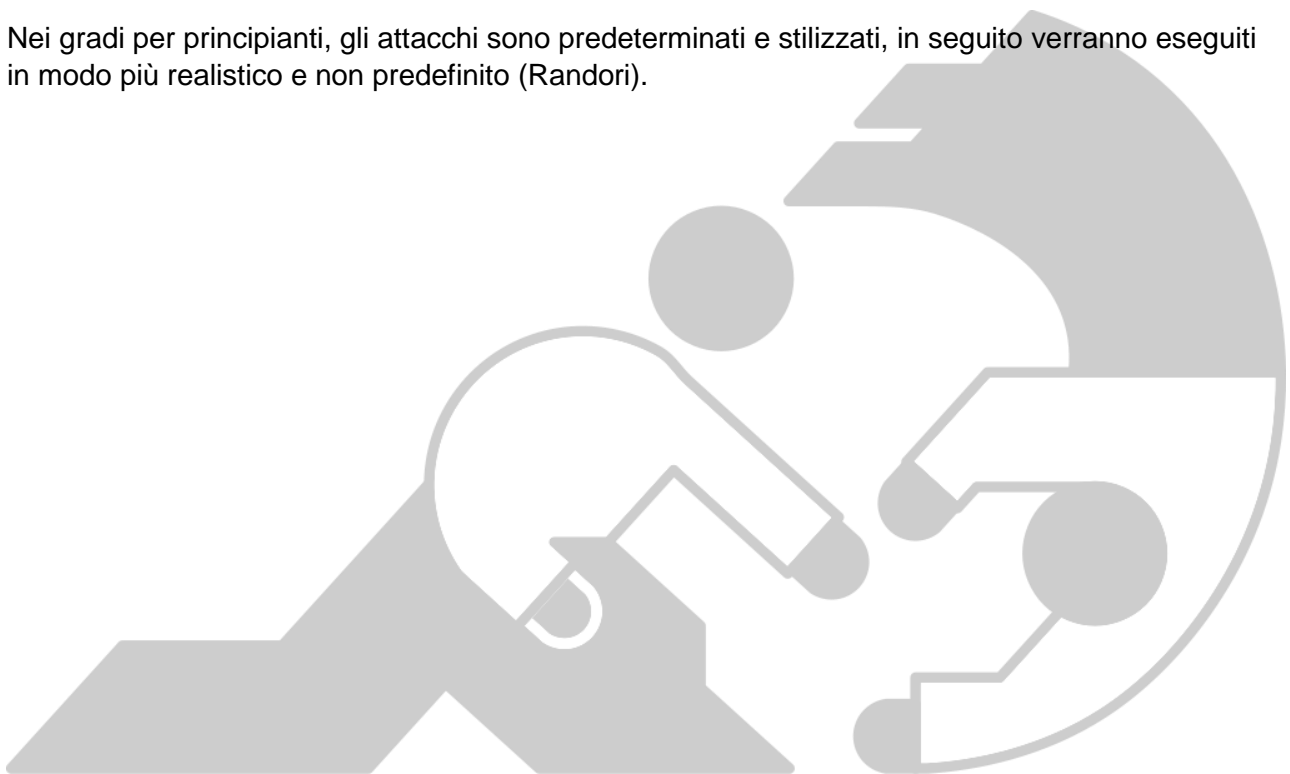
AIKIDO – Una breve definizione

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

Lo scopo dell'Aikido è quello di sfruttare la potenza dell'avversario (difesa) e di renderlo temporaneamente incapace di attaccare (protezione). Ciò avviene grazie a tecniche di proiezione (nage waza) e di controllo (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, corrispondente all'atteggiamento mentale pacifico dell'Aikido.

Nei gradi per principianti, gli attacchi sono predeterminati e stilizzati, in seguito verranno eseguiti in modo più realistico e non predefinito (Randori).



Requisito per l'esame AIKIDO 5° grado Kyu (cintura gialla) 1. parte

Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare di aver effettuato almeno **35 lezioni negli ultimi 6-9 mesi.**

Aiki-taiso (esercizi di base) e conoscenze di base

Agura	Seduto in ginocchio rilassato
Ayumi-ashi	Caminare in piedi
Fune-kogi undo	L'esercizio del «rematore»
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 gli attacchi dall'alto
Ritsurei	Aikido-Saluto in piedi
Sayu undo	spostare il centro del corpo lateralmente
Shikko	Movimenti sulle ginocchia
Tai-sabaki	Movimento del corpo
Tekubi-kantsetsu-junan-ho	Esercizi del polso
Tekubi-kosa-undo	Abassare il centro e mettere le mani davanti al centro/occhi
Tenkan-ho	Rotazione
Tsugi-ashi	Scivolare in piedi
Ushiro-tori undo	Prese da dietro
Za ho	Seduta al ginocchio concentrata
Zarei	Saluto in ginocchio

Ukemi (Cadute)

Mae-ukemi (in avanti),
Ushiro-ukemi (indietro)
Yoko-ukemi (lateralmente)

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Technica	Attacco
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nage Waza (Tecniche di proiezione)	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	
Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)	
Choku tsuki	Attacco diretto in avanti (choku = centro)
Shomen uchi	Attacco dall'alto verso il basso

Requisito per l'esame AIKIDO 5° grado Kyu (cintura gialla) 2. parte

Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)

Shomen uchi	Attacco dall'alto verso il basso
Kesa giri	Diagonalmente dall'alto verso il basso



Requisiti per l'esame AIKIDO 4° grado Kyu (cintura arancione) 1. parte

Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare di aver effettuato almeno **40 lezioni negli ultimi 6-9 mesi**.

Aiki-taiso (Esercizi di base) e conoscenze di base

Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore

Ukemi (Cadute)

Come il 5° Kyu, ma con un livello migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Nage Waza (Tecniche di proiezione)	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi
Kote-gaeshi	Aihanmi-Katate-tori
	Katate-ryote-tori
	Chudan-tsuki
Shiho-nage	Aihanmi-Katate-tori
	Ushiro-ryote-tori
	Yokomen-uchi

Suwari-waza (Tecniche in ginocchio)

Ikkyo	Shomen-uchi
Kokyu-ho	Ryote-tori

Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)

Shomen uchi Komi	Attacco con un passo indietro
Yokomen uchi 1	Posizione del bastone (Jo) sopra la testa
Yokomen uchi 2	Cambio profilo
Hasso	Partenza da posizione Tsuki

Requisiti per l'esame AIKIDO 4° grado Kyu (cintura arancione) 2. parte

Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)

Gyaku Kesa giri	Taglio diagonale
Yoko guruma	Taglio orizzontale
Uke nagashi	«Lasciar passare» il taglio del compagno
Chudan-Tsuki	Tsuki all'altezza dell'hara (centro)



Requisito per l'esame AIKIDO 3° grado Kyu (cintura verde) 1. parte

Per essere ammessi all'esame, è necessario dimostrare di aver effettuato almeno **55 lezione negli ultimi 9-12 mesi**.

Aiki-taiso (Esercizi di base) e conoscenze di base

Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore

Ukemi (Cadute)

Come il 4° Kyu, ma con un livello migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	Shomen-uchi
Sankyo	
Nage Waza (Tecniche di proiezione)	
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	Kata-tori-men-uchi
Kaiten-nage (soto e 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 Forme) Ryote-tori Shomen-uchi
<u>Suwari-waza (Tecniche in ginocchio)</u>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kaiten-nage	Katate-tori Gyakhu hanmi
Kokyu-ho	Katate-ryote-tori Ryote-tori
Randori contro un partner	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note

Requisito per l'esame AIKIDO 3° grado Kyu (cintura verde) 2. parte

Hanmi-Handachi-waza

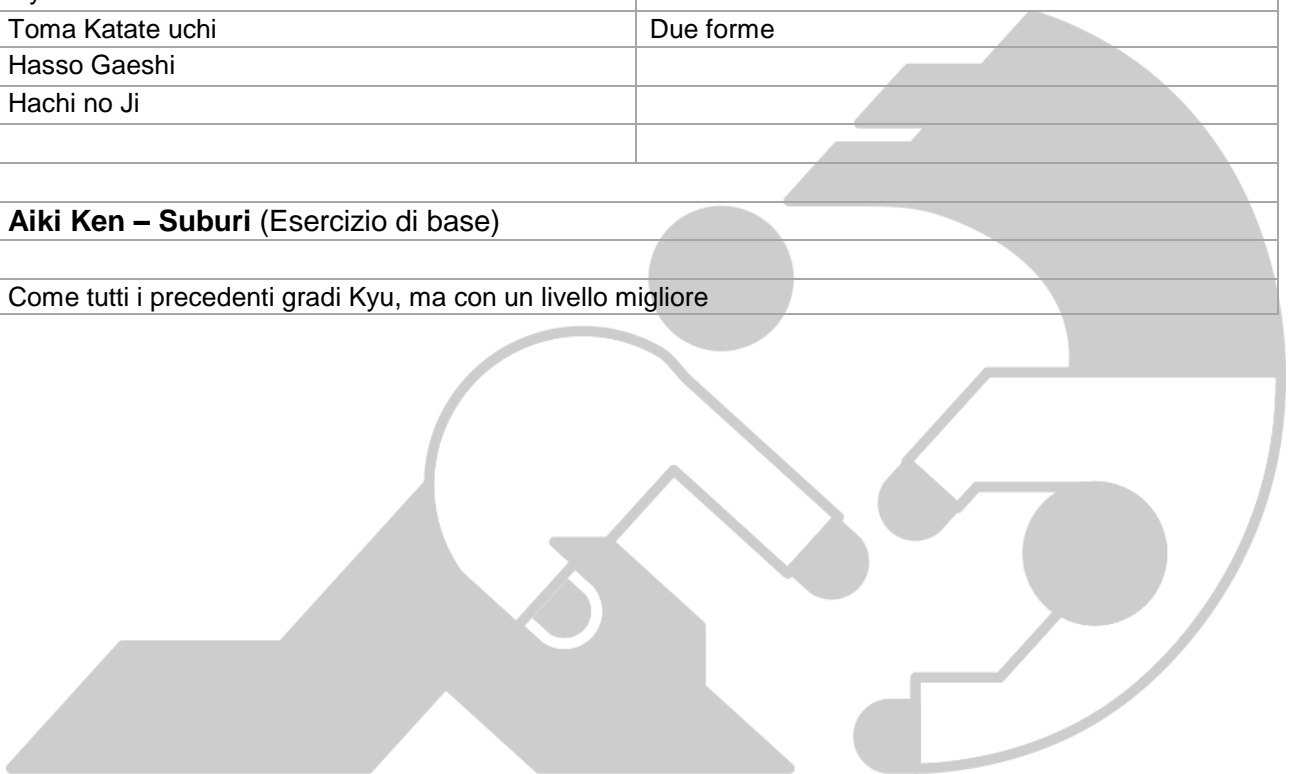
Shiho-nage	Ryote-tori
Tenchi-nage	
Irimi-nage	Katate-tori
	Shomen-uchi
	Yokomen-uchi

Aiki Jo – Suburi (Esercizio di base)

Gyaku Yokomen	Due forme
Toma Katate uchi	
Hasso Gaeshi	
Hachi no Ji	

Aiki Ken – Suburi (Esercizio di base)

Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore



Requisito per l'esame AIKIDO 2° grado Kyu (cintura blu) 1. parte

Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare almeno **75 lezione negli ultimi 12-16 mesi.**

Aiki-taiso (Esercizio di base) e conoscenze di base

Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore

Ukemi (Cadute)

Come il 3° Kyu, ma con un livello migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecniche	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
	Shomen-uchi
Nage Waza (Tecniche di proiezione)	
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

Requisito per l'esame AIKIDO 2° grado Kyu (cintura blu) 2. parte

Ude-kime-nage (Tenbim-Nage)	Aihanmi-katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Ushiro-ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
Hanmi-Handachi-waza	
Shiho-nage	Katate-tori
	Ryote-tori
Kote-gaeshi	Chudan-tsuki
Ude-kime-nage	Yokumen-uchi
Randori contro un partner	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note
Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)	
Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore	
Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)	
Kihon sotai	3 Esercizi di base con partner

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

Per essere ammessi all'esame è necessario dimostrare almeno **90 visite di formazione negli ultimi 12-18 mesi**.

Aiki-taiso (Esercizie di base) e conoscenze di base

Come tutti i precedenti gradi Kyu, ma con un livello migliore

Ukemi (Cadute)

Uguale al 2° Kyu, ma con un livello migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	Shomen-uchi
Sankyo	
Yonkyo	
Gokyo	Yokomen-uchi
Nage Waza (Tecniche di proiezione)	
Aiki-nage	Katate-ryote-tori Ryote-tori
Aiki-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

Requisiti per l'esame AIKIDO 1° grado Kyu (cintura marrone) 2. parte

	Chudan-tsuki
Ude-kime-osae (Hiji-kime-osae)	Jodan-tsuki
	Kata-tori
	Yokomen-uchi
Gokyo (Ude-nobashi)	Jodan-tsuki
	Shomen-uchi
Koshi-nage	Ushiro-ryote-tori
	Chudan-tsuki
Hanmi-Handachi-waza	
Tre tecniche liberamente selezionabili	Devono essere annunciate
Suwari-waza	
Irimi-nage	Aihanmi-katate-tori
	Shomen-uchi
Nikyo	Kata-tori
Randori contro un partner	Difesa contro vari attacchi con tecniche già note.
Aiki Jo – Suburi (Esercizio di base)	
Presentare un kata	
Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)	
Presentare un kata	