



PRATICA DEL KI: CRITERI D'ESAME KYU

	KI TEST	KEN KO TAISO
SHOKYU min. 13 anni min 4 mesi di pratica	1. In piedi, alzare le braccia Test al polso verso il basso 2. In piedi, abbassare le braccia Test al polso verso l'alto e verso il basso 3. Seiza, alzare le braccia Test al polso verso il basso 4. Seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 5. Agura (seduti a gambe incrociate), alzare le braccia Test al polso verso il basso 6. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 7. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sull'avambraccio 8. Kokyu-Ho Respirazione KI	NO
CHUKYU min. 4 mesi di pratica dopo 4° kyu	Come Shokyu, ad eccezione del punto 7, in cui il test si esegue al polso.	SI
JOKYU min. 4 mesi di pratica dopo 2° kyu	1. In piedi, alzare le braccia Test al polso verso il basso 2. In piedi, abbassare le braccia Test al polso verso l'alto e verso il basso 3. Seiza, alzare le braccia Test al polso verso il basso 4. Seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 5. Agura (seduti a gambe incrociate), alzare le braccia Test al polso verso il basso 6. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 7. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sulla mano 8. Piede avanti Test alla spalla 9. Piede avanti, braccio disteso Test al polso, tirare 10. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro) Test alla spalla avanti 11. Appoggiarsi al compagno piegato in avanti (tavolo) Test al polso verso l'alto e verso il basso 12. Piede avanti, braccio disteso, ginocchio dalla stessa parte sollevato Test al polso, spingere 13. Alzarsi e sedersi in posizione seiza Test dietro quando si scende, test in avanti quando si sale 14. Kokyu-Ho Respirazione KI	SI

Per il grado di Shokyu l'esaminato può alzarsi e scendere sull'avampiede per trovare la relazione tra braccia e gambe.

Il conteggio del Ken Ko Taiso va effettuato da parte dell'esaminatore. L'esaminato deve seguire il ritmo ed eseguire gli esercizi partendo da sinistra, nella giusta sequenza di quattro tempi, quattro volte. Per verificare la posizione, l'esaminatore a sua discrezione ferma con "stop" l'esaminato ed esegue un test di verifica.



AIKIDO: CRITERI D'ESAME KYU

	HITORIWAZA	KUMIWAZA/TSUZUKIWAZA
<p>5° KYU min. 4 mesi di pratica dopo Shokyu</p>	<p>Jo Kenko Taiso Udefuri Waza Udefuri Choyaku Waza Tenshin Waza Sayu Waza Sayu Choyaku Waza Yoko Ukemi Indietro Yoko Ukemi Avanti</p>	<p>Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage</p>
<p>4° KYU min. 4 mesi di pratica dopo 5° kyu</p>	<p>Jo Aiki Taiso : Funakogi Waza Ikkyo Waza Tenshin Waza Zengo Waza Happo Waza Mae Ukemi and Ushiro Ukemi (da ogni lato, 3 avanti e 3 indietro)</p>	<p>Katatedori Ikkyo Munetsuki Ikkyo Munetsuki Koteoroshi Katatedori Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushirokubishime Kokyunage Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo</p>
<p>3° KYU min. 6 mesi di pratica dopo Chukyu</p>	<p>Koteoroshi Waza Sankyo Waza Nikyo Waza Tekubikosa Waza Hanmi-Gyakuhanmi Waza Ushirotori Waza UshiroTekubitori Zenshin Waza UshiroTekubitori Koshin Waza Shikko (4 passi avanti e 4 indietro)</p>	<p>Jo e Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi, Yokotsuki, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Tenshin (liberarsi dalla presa) Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (irimi - tenshin) Yokomenuchi Shihonage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Munetsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage Ura (no sudori)</p>
<p>2° KYU min. 6 mesi di pratica dopo 3°kyu</p>	<p>Esercizi con bokken ad una mano: Muovere bokken verticalmente Shomenuchi Muovere bokken orizzontalmente Tagliare in avanti orizzontalmente Shikko (4 Tenshin Waza)</p>	<p>Zagi: Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin) Katadori Ikkyo (irimi) Katadori Nikyo (irimi) Katadori Sankyo (irimi) Katadori Yonkyo (irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsukikaeshi Jodori: Munetsuki Zemponage Hitorigake (attacco da un uke)</p>
<p>1° KYU min. 8 mesi di pratica dopo Jokyu</p>	<p>Esercizi con bokken a una mano: Muovere bokken laterale verticalmente Esercizi con bokken a due mani: Shomenuchi Tenshin Tsuki (8 passi avanti e 8 indietro in chudan) Happogiri (contare da 1 a 12) Jo 1</p>	<p>Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 3 (Katatedori Ryotemochi) o libero* Niningake (attacco da due uke)</p>

* Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere con il medesimo attacco al posto del Tsuzukiwaza



PRATICA DEL KI: CRITERI D'ESAME DAN

	KI TEST	KEN KO TAISO
SHODEN min. 1 anno di pratica dopo 1° kyu	1. In piedi, alzare le braccia Test al gomito lateralmente 2. In piedi, abbassare le braccia Test alla spalla e al gomito lateralmente 3. Seiza, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test alla spalla lateralmente, al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 4. Agura, abbassare le braccia, mani posate sulle gambe, dita all'interno Test al polso verso l'alto e sotto al ginocchio. 5. Piede avanti, braccio disteso in avanti, palmo verso il basso Test verso l'alto sulle dita 6. Piede avanti Test alla spalla 7. Piede avanti, braccio disteso Test al polso, tirare 8. Appoggiarsi al compagno di schiena (muro) Test alla spalla avanti 9. Appoggiarsi al compagno piegato in avanti (tavolo) Test al polso verso l'alto e verso il basso 10. Corpo insollevabile Test alle ascelle 11. Ushirotori Camminare 12. Agura Test di spinta alle spalle 13. Piede avanti, braccio disteso, ginocchio dalla stessa parte sollevato Test al polso, spingere 14. In piedi, alzare e abbassare le braccia seguendo il conteggio Allo stop test avanti e dietro 15. Alzarsi e sedersi in posizione seiza Test dietro quando si scende, test in avanti quando si sale 16. Kokyu-Ho Respirazione KI	SI
CHUDEN min. 1 anno di pratica dopo 1° dan	Come Shoden, ad eccezione del punto 1, che non va eseguito.	SI
JODEN min. 2 anni di pratica dopo 2° dan	Come Chuden	SI
OKUDEN min. 2 anni di pratica dopo 3° dan	Come Joden	SI

Il conteggio del Ken Ko Taiso va effettuato da parte dell'esaminato, con Ki e ritmo corretto.



AIKIDO: CRITERI D'ESAME DAN

	KUMIWAZA/TSUZUKIWAZA
<p>SHODAN 12 mesi di pratica dopo Shoden</p>	<p>Tsuzukiwaza 11 (Katatedori) o libero*</p> <p>Tsuzukiwaza 13 (Katatedori Ryotemochi) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 2 (Ushiro Katatedori) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 8 (Yokomenuchi) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 21 (Tantodori 1)</p> <p>Tsuzukiwaza 25 (Jo e Bokken 1), l'esaminato usa jo</p> <p>Tsuzukiwaza 27 (Happogiri con partner)</p> <p>Sanningake</p>
<p>NIDAN min. 18 mesi di pratica dopo Chuden</p>	<p>Tsuzukiwaza 4 (Ryotedori) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 7 (Shomenuchi) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 6 (Ushirotori) o libero</p> <p>Tsuzukiwaza 15 (Ushiro Ryokatadori)</p> <p>Tsuzukiwaza 22 (Tantodori 2)</p> <p>Tsuzukiwaza 23 (Bokkendori)</p> <p>Tsuzukiwaza 26 (Jo e Bokken 2), l'esaminato usa jo</p> <p>Tsuzukiwaza 28 (Bokken e Bokken)</p>
<p>SANDAN min. 2 anni di pratica dopo Joden</p>	<p>Tsuzukiwaza 5 (Ryokatadori)</p> <p>Tsuzukiwaza 9 (Tsuki e Keri)</p> <p>Tsuzukiwaza 12 (Ushirokatatedori)</p> <p>Tsuzukiwaza 18 (Yokomenuchi)</p> <p>Tsuzukiwaza 19 (Tsuki)</p> <p>Tsuzukiwaza 24 (Jodori)</p> <p>Tsuzukiwaza 25 (Jo e Bokken 1), l'esaminato usa bokken</p> <p>Tsuzukiwaza 26 (Jo e Bokken 2), l'esaminato usa bokken</p> <p>Tsuzukiwaza 10 (Taninzugake)</p>
<p>YONDAN min. 3 anni di pratica dopo Okuden</p>	<p>Tutto Hitoriwaza</p> <p>Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi)</p> <p>Tsuzukiwaza 29 (Kumitachi 1)</p> <p>Tsuzukiwaza 30 (Kumitachi 2, Shinken)</p> <p>Tsuzukiwaza 20 (Jonage)</p>

* Gli esaminatori possono richiedere delle tecniche libere con il medesimo attacco al posto del Tsuzukiwaza