

6° KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **90 ore** di allenamento e almeno **5 mesi** di pratica assidua dalla data di iscrizione. Età minima 13 anni.

TACHIWAZA		ESERCIZI PROPEDEUTICI
KATATETORI AI HANMI	IKKYO omote ura	Seiza - Kokyu - Gassho - Aikitaïso -Shikko - Shitai
	IRIMINAGE omote ura	UKEMI -Mae - Ushiro - Ushiro Yoko
	KOTEGAESHI omote ura	TAISABAKI -Aiumi Ashi
	SHIHONAGE omote ura	-Tsughi Ashi
	UCHIKAITEN SANKYO omote ura	-Okuri Ashi -Kaiten -Tenkan - Mae + Ushiro Fumikae -Irimi Tenkan 180°
SUWARIWAZA		
KI-AWASE	IKKYO omote ura	
RYOTE TORI	KOKYUHO	

5° KYU

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **100 ore** di allenamento e almeno **5 mesi** di pratica assidua dal 6° Kyu.

TACHIWAZA			ESERCIZI PROPEDEUTICI	
SHOMENUCHI	IKKYO	omote ura	Kokyu - Differenti Forme Tori Fune - Furù Damà ATEMI - Shomenuchi Chudantsuki	
	NIKYO	omote ura		
	IRIMINAGE			
	KOTEGAESHI			
KATATE TORI	IKKYO	omote ura	UKEMI - Yoko Ukemi TAISABAKI -Aiumi Ashi Tenkan -Tsughi Ashi Tenkan -Okuri Ashi Tenkan -Kaiten Tenkan -Mae Fumikae Tenkan -Ushiro Fumikae Tenkan -Irimi Tenkan 4 direzioni -Ushiro Tenkan 90° - 130° -Tenkan -Ho -Ikkyo Untò	
	SHIHONAGE	omote ura		
	UDEKIMENAGE	omote ura		
	TENCHINAGE	Irimi-Tenkan		
KATA TORI	IKKYO	omote ura		
CHUDANTSUKI	KOTEGAESHI	omote ura		
SUWARIWAZA				
SHOMENUCHI	IKKYO	omoteura		
KATA TORI	IKKYO	omote ura	Suwariwaza - Irimi tenkan	

4° Kyu

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **170 ore 8 mesi** di pratica assidua dal 5° Kyu

TACHIWAZA			ESERCIZI PROPEDEUTICI
SHOMENUCHI	SANKYO omote ura UCHIKAITEN SANKYO “ “		UKEMI Gyaku Ukemi
YOKOMENUCHI	IKKYO omote ura SHIHONAGE omote ura UDEKIMENAGE omote ura IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura		ATEMI Yokomenuchi Jodantsuki
KATATE TORI	NIKYO omote ura UCHIKAITEN SANKYO “ “ UCHI-KAITENNAGE SOTO-KAITENNAGE SUMI-OTOSHI		TAISABAKI Tenchi sabaki Ikkyo Kaiten - Individuale - Coppia
KATATE RYOTETORI	KOKYU-NAGE kihon - base		Happo Kiri Omote
RYOTE TORI	IKKYO omote ura SHIHONAGE omote ura TENCHINAGE UDEKIMENAGE		Tenkan - kihon - Okuri-ashi - Tsughiashi - O tsughiashi - 90° 270° - Mae Fumikae - Ushiro Fumikae -
KATA TORI	NIKYO omote ura		
CHUDANTSUKI	IKKYO omote ura IRIMINAGE omote ura SUMIOTOSHI		
SUWARIWAZA			SUWARIWAZA
SHOMENUCHI	NIKYO omote ura IRIMINAGE omote ura		Irimi tenkan - 4 shiho sabaki
KATA TORI	NIKYO omote ura		Ushiro Tenkan 1 - 2 Ushiro Techì

3° Kyu

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **150 ore 8 mesi** di pratica assidua dal 4° Kyu

TACHIWAZA			ESERCIZI PROPEDEUTICI
SHOMENUCHI	SOTOKAITENNAGE UCHIKAITENNAGE UDEKARAMI YONKYO omote ura SUMIOTOSHI		UKEMI Ushiro Gyaku ukemi
YOKOMENUCHI	NIKYO omote ura SANKYO omote ura UCHIKAITENSANKYO “ TENCHINAGE		SUWARIWAZA Happo kiri – Ikkyo kaiten
KATATE TORI	SANKYO omote ura YONKYO omote ura IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura		TAISABAKI Happo Kiri - Ura Ikkyo Kaiten - Ura
KATATERYOTETORI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura SHIHONAGE omote ura UDEKIMENAGE “ “ USHIROKIRIOTOSHI		ASHISABAKI 2 DIREZIONI Okuri Ashi 1 - 2- 3 - 4 tipo Okuru/tsughi ashi Tsugu/Okuriashi Okuru/tsugu/ Okuriashi
RYOTE TORI	NIKYO omote ura SANKYO omote ura UCHIKAITEN SANKYO “ IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura SHIHONAGE omote ura UDEKIMENAGE “ “ SUMIOTOSHI KOSHINAGE		FUMIKAE 4 posizioni Mae Fumikae & Ushiro Fumikae Lineare Largo Interno esterno
KATA TORI	SANKYO omote ura YONKYO omote ura TENCHINAGE		FUMIKAE 6 posizioni Esterne - Interne mae yoko ushiro

CHUDANTSUKI	NIKYO omote ura SOTOKAITENNAGE “ UCHIKAITENAGE SANKYO-NAGE SANKYO omote ura	
USHIROWAZA		
RYOTE TORI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura SANKYO omote ura HIJIKIMEOSAE SHIHONAGE omote ura IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura KOSHINAGE	
SUWARIWAZA		
SHOMENUCHI	SANKYO omote ura IRIMINAGE KOTEGAESHI	
KATA TORI	SANKYO omote ura	

2° Kyu

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **200 ore** di allenamento e almeno **9 mesi** di pratica assidua dal conseguimento del 3° Kyu

TACHIWAZA			ESERCIZI PROPEDEUTICI
SHOMENUCHI	GOKYO ura HIJIKIMEOSAE TENCHINAGE KOSHINAGE USHIROKIRIOTOSHI		UKEMI O Ukemi
YOKOMENUCHI	SANKYO omote ura UCHIKAITEN SANKYO omote ura YONKYO omote ura TENCHINAGE KOKYUNAGE AIKI-OTOSHI		ASHISABAKI 6 DIREZIONI Okuri Ashi 6 direzioni Tsughi Ashi 6 direzioni
KATATE TORI	YONKYO omote ura HIJIKIME OSAE omote ura KOSHINAGE		Ikkyo Kaiten
KATA TORI	UCHIKAITENSANKYO omote ura		differenti Kotegaeshi
KATATERYOTE TORI	SANKYO omote ura UCHIKAITENSANKYO omote ura HIJIKIME OSAE USHIROKIRIOTOSHI		Shihonage Uchikaiten Sankyo
RYOTE TORI	IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura KOKYUNAGE SHIHONAGE omote ura		Kaiten 45°-90°-180°-270°
KATATORI MENUCHI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura SANKYO omote ura		
MUNE TORI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura SANKYO omote ura HIJIKIME OSAE omote ura		

CHUDANTSUKI	UDEKIMENAGE HIJIKIMEOSAE YONKYO JIYUWAZA	omote ura omote ura omote ura	
JODANTSUKI	IKKYO NIKYO HIJIKIMEOSAE SANKYO UCHIKAITEN SANKYO AIKIOTOSHI	omote ura omote ura omote ura omote ura	
MAE GERI	IRIMINAGE KOKYUNAGE		
KATATETORI-MENUCHI	KOSHINAGE IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO	 omote ura omote ura omote ura omote ura	
USHIROWAZA			
KATATETORI-KUBISHIME	IKKYO	omote ura	
RYO-TETORI	KOKYUNAGE YONKYO UDEKIMENAGE JUJIGARAMI-NAGE	 omote ura omote ura	
RYO-KATATORI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI YONKYO TENCHINAGE	 omote ura omote ura omote ura omote ura	
HANMIHANTACHIWAZA			
KATATETORI AIHANMI	IKKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI	 omote ura	

SUWARIWAZA			
SHOMENUCHI	YONKYO SOTOKAITENNAGE GOKYO HIJIKIME OSAE	omote ura omote ura omote ura	
KATATORI	YONKYO	omote ura	
RYOKATATORI	IKKYO NIKYO SANKYO	omote ura omote ura omote ura	

1° Kyu

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **240 ore** di allenamento e almeno **12 mesi** di pratica assidua dal conseguimento del 2° Kyu.

TACHIWAZA			ESERCIZI PROPEDEUTICI
SHOMENUCHI	SHIHONAGE omote ura KOKYUNAGE UDEKIMENAGE omote ura JIYUWAZA		TAISABAKI Ashisabaki 6 direzioni Okuru – tsugi ashi 6 Tsugu – Okuri ashi Okuru - tsugu Okuriashi 6
YOKOMENUCHI	GOKYO omote ura KOSHINAGE KOKYUNAGE HIJIKIME OSAE omote ura UCHIKAITENNAGE SOTOKAITENNAGE JIYUWAZA		
KATATERYOTE TORI	SHIHONAGE omote ura JUJIGARAMI-NAGE YONKYO omote ura		
RYOTE TORI	HIJIKIMEOSAE omote ura UCHIKAITENSANKYO omote ura UCHIKAITENNAGE SOTOKAITENNAGE KOSHINAGE JIYUWAZA		SUWARI- SABAKI Tenkan kiza Ushiro tenkan Tenchi Hantachi kamae Kaiten Tenkan
RYO KATATORI	KOKYUNAGE JIYUWAZA		
KATATORI-MENUCHI	SHIHONAGE omote ura IRIMINAGE KOTEGAESHI		
CHUDANTSUKI	SANKYO omote ura KOKYUNAGE GOKYO ura SHIHONAGE omote ura UDEKIMENAGE JIYUWAZA		
JODANTSUKI	SHIHONAGE omote ura IRIMINAGE omote ura KOTEGAESHI omote ura		

JODANTSUKI	SOTOKAITENNAGE omote ura KOKYUNAGE USHIROKIRIOTOSHI YONKYO omote ura GOKYO ura HIJIKIME OSAE omote ura	
MAEGERI	USHIROKIRIOTOSHI	
KATATORI-MENUCHI	SHIHONAGE omote ura IRIMINAGE KOTEGAESHI HIJIKIME OSAE omote ura JUJIGARAMINAGE	
MUNETORI	SHIHONAGE omote ura UCHIKAITENSANKYO omote ura IRIMINAGE	
MUNETORI-MENUCHI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura UCHIKAITEN SANKYO omote ura YONKYO omote ura HIJIKIME OSAE omote ura JUJIGARAMI-NAGE	
USHIROWAZA		
RYO-TETORI	YONKYO omote ura KOSHINAGE KOKYUNAGE JUJIGARAMINAGE	
RYO-KATATORI	IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE	
RYO-HIJITORI	IRIMINAGE KOTEGAESHI	
ERITORI	IKKYO omote ura NIKYO omote ura SANKYO omote ura HIJIKIMEOSAE KOSHINAGE IRIMINAGE	

KATATETORI-KUBISHIME	IKKYO NIKYO SANKYO HIJIKIMEOSAE	omote ura omote ura omote ura
HANMIHANTACHIWAZA		
KATATETORI	IKKYO SHIHONAGE UCHIKAITENNAGE SOTOKAITENNAGE	omote ura omote ura
RYOTETORI	SHIHONAGE	omote ura
SUWARIWAZA		
SHOMENUCHI	KOKYUNAGE JIYUWAZA	omote ura
RYO-KATATORI	SANKYO YONKYO KOKYUNAGE	omote ura omote ura
KATATORIMENUCHI	IRIMINAGE IKKYO KOTEGAESHI KOKYU NAGE	
RYOTETORY	KOKYU HO	Variazioni

ESAMI DAN

NORME GENERALI

Durante i raduni ufficiali l'Esaminatore osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per valutare il grado di impegno e di preparazione nell'eseguire gli esercizi di respirazione, la pratica del "seiza" e le tecniche.

IN TUTTI I PASSAGGI DI GRADO LE Tecniche di base dell'esaminando dovrà mostrare un livello tecnico notevolmente migliorato

Si può sostenere un esame solamente se sono trascorsi 40 giorni dall'iscrizione annuale all'Associazione.

SHODAN (1° DAN)

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: minimo **260 ore di allenamento e almeno 12 mesi** di pratica assidua dal conseguimento del 1° Kyu. Si Potrà sostenere l'esame **4 anni di pratica** dalla prima iscrizione età minima **(16) sedicesimo anno di età**.

WAZA	ESERCIZI PROPEDEUTICI
- KOKYU Differenti forme Tutte le tecniche studiate negli esami kyu - TACHIWAZA - USHIROWAZA - SUWARIWAZA - HANMIHANTACHIWAZA Variazione delle tecniche di base	TAISABAKI orologio Base Hidari – Hidari amni 12 Okuri ashi - Tenkan 11 Mae Okuri ashi 9 Yoko Okuri ashi 7 Ushiro Hidari Okuri ashi 5 Ushiro Migi Okuri ashi 3 Irimi Kaiten 90° 1 Migi Okuri Ashi 1°- 2° irimi kaiten 130° Hidari
- TANTODORI Differenti forme di attacco e difesa	
AIKI KEN 1) - kihon 2) -Suburi 3) -SUBURI 4 DIREZIONI 4) -Shiho giri	Migi amni 12 Irimi – Irimi Tenkan 11 Mae Tenchi 9 Yoko Tenchi 7 Ushiro Tenchi 5 Ushiro Tenkan Base Yoko Okuru 3 Irimi Tenkan 90° 1 irimi Tenkan 130°
- AIKI JO - Suburi - KUMI JO NO KATA N° 1 BASE - A Citachi - B Uchitachi	

NIDAN (2° DAN)

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: almeno **600 ore** di allenamento-
minimo **2 anni** di pratica assidua dallo Sho-Dan; _è richiesto il raggiungimento del **(19)**
diciannovesimo anno di età

WAZA	ESERCIZI PROPEDEUTICI
- KOKYU SO REN Come l'esame di Sho dan ma le tecniche andranno Integrate e migliorate - Variazione delle tecniche di base - FUTARIDORI	Taisabaki orologio AVANZATO Orologio Hidari hanmi /Migi Ore 11 Okuri ashi - Tsughi ashi, Okuru +Tsughi ashi, O Tsughi ashi, Ushiro ashi irimi, Okuriashi tenkan , Tsughi ashi tenkan Ore 9 Tenchi 90°,45° Ore 7 Ushiro Tenchi Ore 5 Ushiro Tenkan Base, Yoko okuri, Ushiro okuru, Tsugu, O Tsugu Ore 3 Irimi tenkan 90° Ore 1 Irimi, Irimi tenkan 13
- AIKIJO -Kumijo no kata n° 1 - in yo awase + Coppie - Kumijo no kata n° 2 Base/ individuale Aikijo 1° Parte kihon Choku tsuki Shigoki tsuki Kaeshi Tsuki Ushiro kaeshi Tsuki Tsuki jodangaeshi uchi Tsuki Gedan Gaeshi Shomenuchi Shomenuchi gedan gaeshi Shomenuchi Ushiro Tsuki Gyakumenuchi Gyakumenuchi Ushiro tsuki Renzoku uchi	
- AIKIKEN Happo Kiri Yokomenuchi Shihonage n° 1 - 2 - 3 Omote e Ura Coppie ICHI NO TACHI NI NO TACHI	

SANDAN (3° DAN)

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame: almeno **600 ore** di allenamento-
minimo **3 anni** di allenamento assiduo dal conseguimento NiDan; occorre aver compiuto il
(24) ventiquattresimo anno d'età

WAZA	ESERCIZI PROPEDEUTICI
Come l'esame di Ni Dan ma le tecniche andranno Integrate e migliorate - Variazione delle tecniche di base - SANNINTORI - JODORI	Taisabaki orologio integrato Ore 12 Okuri ashi – tenkan-Irimi kaiten Ore 11 Okuri ashi - Tsughi ashi, Okuru +Tsughi ashi, O Tsughi ashi, Ushiro ashi irimi, Okuriashi tenkan , Tsughi ashi tenkan + Mae Tenchi Ore 9 – Tenchi 90°,45°+ tenchi Ore 7 – Ushiro Tenchi + ushiro okuriashi Ore 5 – Ushiro Tenkan Base, Yoko okuri, Ushiro okuru, Tsugu, O Tsugu + ushiro okuriashi Ore 3 – Irimi tenkan 90° + Irimi kaiten Ore 1 – Irimi, Irimi tenkan – Okuriashi 1 -2 Irimi kaiten - okuriashi tenkan
- AIKIJO - KUMI JO NO KATA 2 A Citachi - B Uchitachi In yo awase - AIKIJO 2° Parte Hasso Geshi Hasso Geshi Uchi Hasso Geshi Tsuki Hasso Geshi Ushiro tsuki Hasso Geshi Ushiro uchi Hasso Geshi Ushiro barai	
- AIKIKEN (Kihon) Shomenuchi - kirioroshi – Yoko-menuchi – Yoko Kiri Gyaku-menuchi - Kesa kiri - Gyakukesakiri - IKKYO - NIKYO individuale Coppie SAN NO TACHI - YON NO TACHI	
AIKIKEN + AIKI JO KUMI JO NO TACHI NO KATA	

YONDAN (4°DAN)

Condizioni necessarie per poter sostenere l'esame:- almeno **800 ore** di allenamento - minimo **4 anni di** allenamento assiduo dal conseguimento del grado San Dan ; occorre aver compiuto il **(28) ventottesimo** anno d'età

GODAN (5° DAN) Nomina diretta da parte dello ZAIDAN HOSHIN "AIKIKAI GIAPPONE".

WAZA	ESERCIZI PRELIMINARI
Come l'esame di san dan ma le tecniche andranno Integrate e migliorate Variazione delle tecniche di base - YONNINTORI - TACHIDORI - RANDORI	AIKIKEN - AIKIJO OKURI ASHI (6 direzioni) TSUGHI ASHI 6 direzioni AIUMI ASHI 2 direzioni SHI HO SABAKI 1,2
- AIKIJO 3 parte Katate Gedangaeshi Katate Hachi no ichi gaeshi Katate Tomauchi Hidari nagare gaeshi Uchi Migi Nagare gaeshi tsuki	KEN - SUBURI 8 - KOKYU KAITEN Ushiro ashi Irimi Kokyu Tenkan Irimi kaiten Irimi 270° Fumikae 90° Irimi tenkan 180° Tenchi
JO kata mostrato da O' Sensei a Wakayama nel 1952.	
KUMI JO NO KATA 2 coppie	IRIMI TENKAN happe sabaki suburi
AIKIKEN (Kihon base) - SANKYO - YONKYO individuali	8 – Fumikae Mae Fumikae Lineare – Largo – Interno – Esterno) Ushiro Fumikae Lineare –Largo Interno Esterno
Shomenuchi Kirikaeshi Kotekiri Uchi Uke Nagashi Uchi Suriotoshi Makiuchi Otoshi Uchi Suri Age	Fumikae 6 posizioni : Esterne, Ushiro Fumikae, Mae /Yoko Ushiro Interne, Mae Fumikae, Mae/Yoko Ushiro
GO NO TACHI KIME-SUBI NO TACHI KUMI TACHI NO TACHI NO KATA	