



UAS Union d'Aikido Suisse

SAV Schweiz. Aikido Verband

UAS Unione d'Aikido Svizzera

ASA Associaziun svizera 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	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 Würigler	Diverse basi d'esame (Aikido Bern e Severin Corpataux)	Sergio Fallica



Introduzione

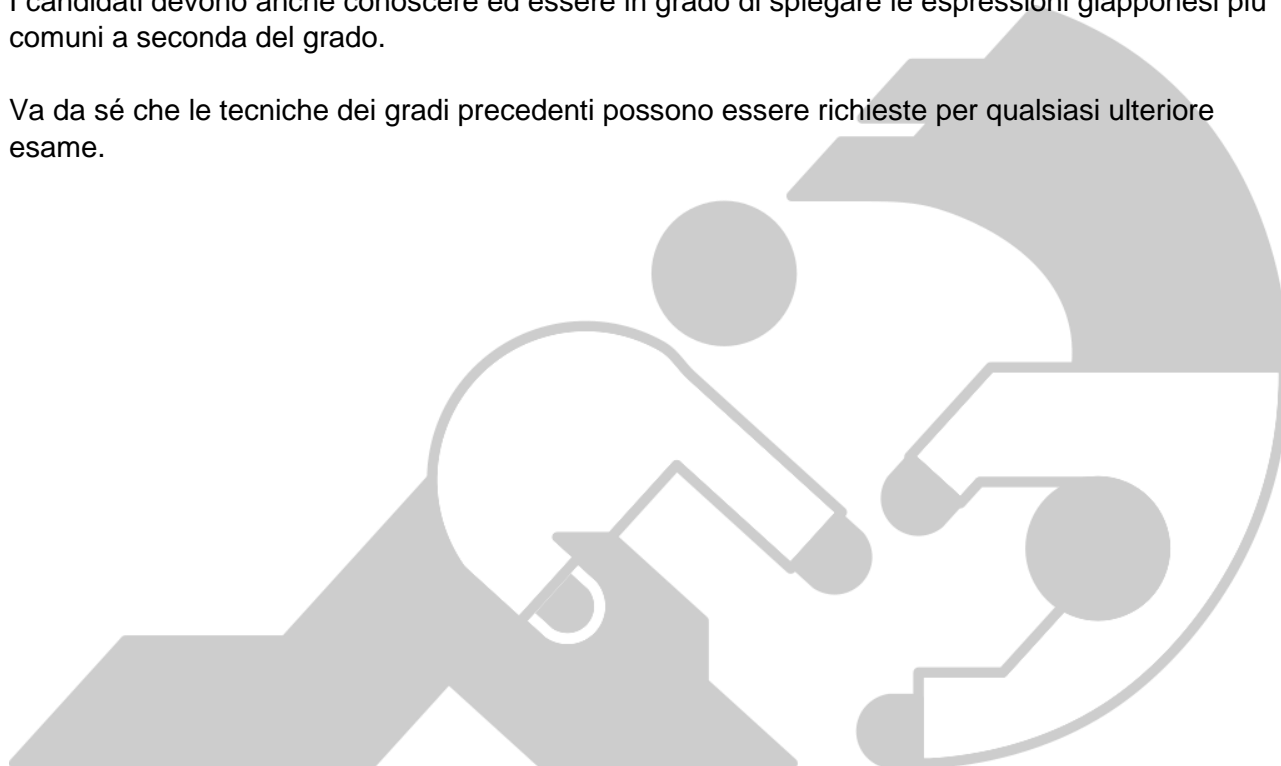
1. programma di esame tecnico

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.



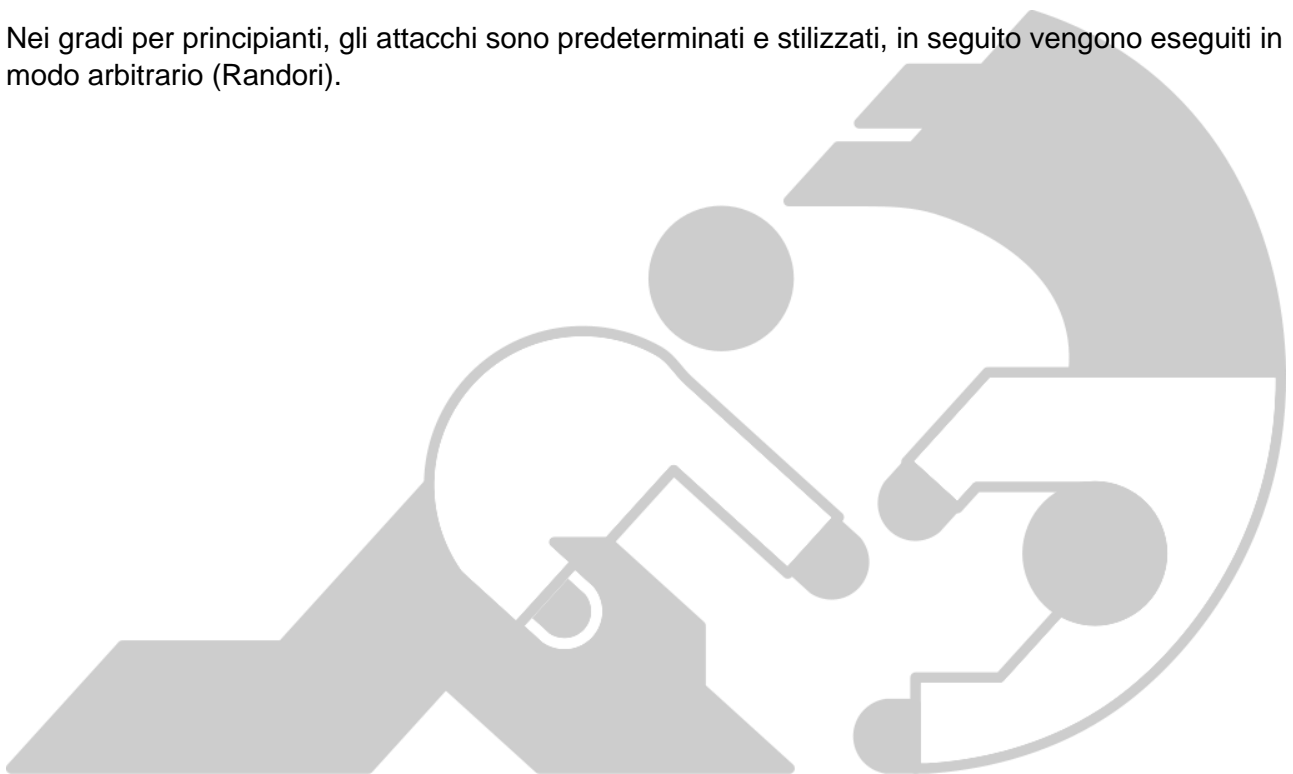
AIKIDO – Una breve definizione

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).



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.**

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

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

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 lancio)	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	

Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)

Choku tsuki	Spinta diretta, diretta in avanti (choku = centro)
Shomen uchi	Pugno 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	Pugno 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**.

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

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

Ukemi (Cadute)

Come il 5° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nikyo	
Nage Waza (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

Suwari-waza (Tecniche in ginocchio)

Ikkyo	Shomen-uchi
Kokyu-ho	Ryote-tori

Aiki Jo – Suburi (Esercizi di base)

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

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

Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)

Gyaku Kesa giri	Diagonale da basso verso in su
Yoko guruma	Orizzontale
Uke nagashi	Lasciar passare
Chudan-Tsuki	Tsuki in altezza della pancia (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**.

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

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

Ukemi (Cadute)

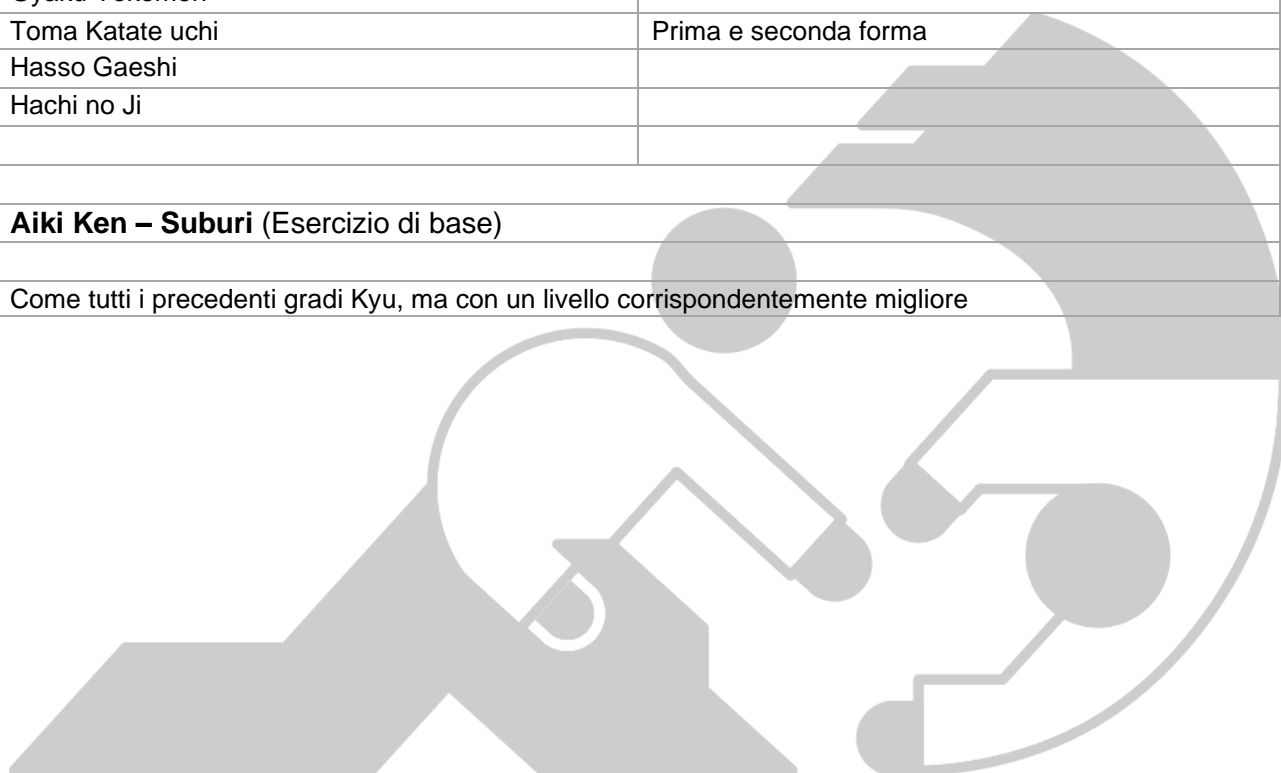
Come il 4° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	Shomen-uchi
Sankyo	
Nage Waza (Tecniche di lancio)	
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	Kata-tori-men-uchi
	Katate-tori
Kaiten-nage (soto- und uchi)	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Chudan-tsuki
Sankyo (Kote-Hineri)	Katate-tori
	Katate-ryote-tori
	Ushiro-ryo-hiji-tori
	Katate-tori (2 Formen)
Tenchi-nage	Ryote-tori
	Shomen-uchi
<u>Suwari-waza (Tecniche in ginocchio)</u>	
Ikkyo	Shomen-uchi
Kaiten-nage	Katate-tori Gyakkuhanmi
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	Prima e seconda forma
Toma Katate uchi	
Hasso Gaeshi	
Hachi no Ji	
Aiki Ken – Suburi (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) 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 corrispondentemente migliore

Ukemi (Cadute)

Come il 3° Kyu, ma con un livello corrispondente migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecniche	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	Shomen-uchi
Nage Waza (Tecniche di lancio)	
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)	Aïhanmi-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 corrispondentemente 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**.

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

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

Ukemi (Cadute)

Uguale al 2° Kyu, ma con un livello corrispondentemente migliore

Tachi-waza (Tecniche in piedi)

Tecnica	Attacco
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	Shomen-uchi
Sankyo	
Yonkyo	
Gokyo	Yokomen-uchi
Nage Waza (Tecniche di lancio)	
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	Dopo l'annuncio
Suwari-waza	
Irimi-nage	Aïhanmi-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 una kata	
Aiki Ken – Suburi (Esercizi di base)	
Presentare una kata	