



MSP ITALIA

REGOLAMENTO AIKIDO PER I GRADI KYU E DAN

In vigore dal 19 settembre 2018



1. OGGETTO

Il presente Regolamento contiene le disposizioni generali e aggiuntive per la disciplina AIKIDO, riguardo alla formazione dei gradi KYU e DAN al superamento degli esami DAN.

Salvo esplicita indicazione contraria, il presente Regolamento va applicato in eguale modo per uomini e donne (l'uso della forma maschile nel testo va considerato come forma descrittiva generale per entrambi i sessi). Gli allegati sono parte integrante del presente Regolamento.

2. ORGANIZZAZIONE E RESPONSABILITÀ

Il Settore Aikido ha il mandato di patrocinare l'Aikido in ogni sua forma, didattica e stile. Il programma tecnico si basa sulla **scuola Aikido Yoseikan del Maestro Mochizuki (Menkyo Kaiden Aikido)**. Comunque, il presente programma tecnico rispetta una proposta integrata e inter-stile, che permetta a tutti i praticanti di Aikido a sostenere esami tecnici indipendentemente dalla propria scuola o stile di Aikido di appartenenza.

Il Settore Tecnico AIKIDO è garante di tutto ciò che riguarda i gradi nell'AIKIDO.

Il Direttore Tecnico è a capo della struttura, ed è responsabile di questa attività nei confronti degli organismi internazionali, con particolare riferimento alla disciplina Aikido.

Attuale (2018) Direttore Sportivo Tecnico del settore Aikido veste il Dott. Romano Patuzzi

Il Settore Tecnico AIKIDO è l'unico ente autorizzato alla realizzazione e all'organizzazione delle seguenti attività:

- (a) Definizione delle regole e delle normative riguardanti l'AIKIDO
- (b) Definizione dei parametri di valutazione, organizzazione e svolgimento dei gradi DAN nell'AIKIDO
- (c) Riconoscimento a livello internazionale dei gradi DAN nell'AIKIDO
- (d) Nomina di esperti DAN di AIKIDO
- (e) Ordinazione dei diplomi di AIKIDO
- (f) Formazione e aggiornamento degli insegnanti di AIKIDO
- (g) Attività di promozione dell'AIKIDO

La Commissione Tecnica AIKIDO è abilitata alla regolamentazione degli esami DAN e al riconoscimento dei relativi gradi tecnici e/o onorifici nell'AIKIDO. I parametri di competenza per gli esaminatori nell'AIKIDO si trovano nel Regolamento Generale della Scuola Aikido.

Gli esperti designati sono responsabili per il corretto svolgimento dei test di valutazione. Tutti gli esperti designati sono membri del Dipartimento DAN di AIKIDO.

La Federazione Mondiale e le relative Federazioni Nazionali detengono e gestiscono gli archivi riportanti i detentori di grado DAN, nonché sono garanti della conservazione dei documenti che attestano le decisioni, le omologazioni e i risultati degli esami effettuati e debitamente certificati.



3. GRADI KYU AIKIDO

Tutti i gradi KYU vengono assegnati dai Club e dalle Scuole associate a MSP Italia settore Aikido. I suddetti gradi possono essere confermati solo dai tecnici accreditati AIKIDO con Licenza di insegnante valida e con i crediti formativi (CF) prescritti assolti.

Le competenze tecniche vengono valutate dai tecnici autorizzati attraverso i test previsti dal presente Regolamento.

4. LICENZA DI ESAMINATORE AIKIDO – FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

La Licenza di Esaminatore viene concessa previo la frequenza ai corsi di formazione per l'ottenimento di tale qualifica. Ogni anno si terrà un seminario specifico, di 1 o 2 giorni per gli Esaminatori autorizzati. Gli Esaminatori gradi DAN sono tenuti a frequentare il suddetto seminario. In caso di mancata frequenza la Licenza di Esaminatore Autorizzato viene revocata.

Si consiglia agli esaminatori gradi DAN AIKIDO di partecipare in modo continuativo a ulteriori ai corsi di aggiornamento e formazione, in particolare a quelli che riguardano l'AIKIDO.

5. REQUISITI PER L'AMMISSIONE ALL'ESAME E IL TEST DI VALUTAZIONE

- 1) **Essere regolarmente iscritto** ad una Associazione affiliata MSP ITALIA e alla Federazione Internazionale di competenza, convalidato dal numero membro MSP ITALIA, e dal bollino annuale della Federazione Internazionale di competenza sul Budo Pass .
- 2) **Richiesta di iscrizione all'esame** firmata dall'insegnante responsabile dell'Associazione di appartenenza.
- 3) **Tempo di preparazione minimo** regolato in non meno di due sedute di allenamento a settimana nel proprio Club:

5° Kyu	=	dopo 6 mesi di livello principiante
5° Kyu > 3° Kyu	=	8 mesi tra un livello e l'altro
3° Kyu > 1° Kyu	=	12 mesi tra un livello e l'altro
1° Kyu > 1° Dan	=	18 mesi tra un livello e l'altro
1° Dan > 2° Dan	=	2 anni tra un livello e l'altro
2° Dan > 3° Dan	=	3 anni tra un livello e l'altro
3° Dan > 4° Dan	=	4 anni tra un livello e l'altro
4° Dan > 5° Dan	=	5 anni tra un livello e l'altro
- 4) **Numero di corsi certificati (CF= crediti formativi) convalidati sul Budo Pass** (firma del responsabile del corso), conseguiti dopo l'ultimo esame di Aikido sostenuto.

Fino a 4° Kyu:	CF non richiesti
Fino a 3° Kyu:	2 corsi certificati, lezioni confermate
Fino a 2° Kyu:	3 corsi certificati
Fino a 1° Kyu:	5 corsi certificati
Fino a 1° Dan:	6 corsi certificati, di cui uno specifico di formazione
Fino a 2° Dan:	12 corsi certificati e 2 corsi speciali (*)
Fino a 3° Dan:	16 corsi certificati e 3 corsi speciali
Fino a 4° Dan:	20 corsi certificati - di cui 10 corsi speciali

(*) I corsi speciali sono multi-giorno, quali le scuole estive e invernali.



5) Pagamento tasse d'esame

La quota viene fissata dagli organi competenti.

6) Invio iscrizione esame entro i termini stabiliti

Il termine di iscrizione è di 6 settimane. Al momento dell'iscrizione le condizioni menzionate nel presente Regolamento devono essere soddisfatte. L'iscrizione è ritenuta valida solamente se è stata pagata la tassa esame prevista, della quale si deve allegare la ricevuta, unitamente a tutti i documenti previsti e indicati dal presente Regolamento.

Al candidato che ha inoltrato la domanda di ammissione all'esame sarà inviata la "SCHEDE ESAME" a conferma della sua iscrizione e ammissione.

7) Corso Certificato Aikido (CCA)

La partecipazione ai Corsi Certificati e ai Corsi Speciali deve essere confermata dalla firma del docente sul Budo-Pass. Le conferme di partecipazione possono essere firmate solo dai membri del ITC (INTERNATIONAL TECHNICAL COUNCIL) o della ITS (INTERNATIONAL TEACHER SCHOOL) della Federazione Internazionale di competenza, nonché dai docenti del corso in questione. Per tutti questi corsi deve essere specificata nel Budo-Pass anche la natura del corso.

8) Procedure per i test d'esame

L'accesso alle prove d'esame è consentito previo domanda scritta.

I test d'esame sono valutati solo da tecnici in possesso di Licenza di Esaminatore.

I contenuti delle prove d'esame sono elencati nelle tabelle tecniche del presente Regolamento.

Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da almeno 3 esaminatori.

9) Contenuti dei test d'esame

I principi dell'Aikido

I principi e la conoscenza dell'etichetta

I principi di integrità fisica, psicologica e morale del partner

Ukemi

Tai Sabaki

Le tecniche

10) Contenuti generali dell'esame

- a. Nozioni tecniche di base
- b. Tecniche
- c. Kata
- d. Randori
- e. Bastone e spada (DAN)

11) Valutazione esami Aikido

- a. Atteggiamento posturale, fisico e mentale
- b. Reazione e timing appropriato (Sen)
- c. Logica e precisione del gesto tecnico
- d. Ritmo
- e. Fluidità e dinamica
- f. Capacità di adattamento
- g. Variabilità
- h. Distanza
- i. Iniziativa



NORME E PROCEDURE PER GLI ESAMI DAN AIKIDO (DAL 1° AL 5° DAN)

6. DISPOSIZIONI PER I COMMISSARI D'ESAME

I Commissari d'esame vengono convocati dal Direttore della Commissione Esami DAN o da un suo sostituto. La Commissione è composta da tre esperti, di cui uno, con grado superiore di almeno due gradi rispetto all'esaminato. I due altri Membri della Commissione devono essere in possesso di un grado DAN almeno pari al grado per il quale il candidato presenta l'esame.

7. NOZIONI DI BASE

Le nozioni di base con le tecniche, i Kata e i Randori di AIKIDO costituiscono la struttura delle prove d'esame (cfr. Regolamento Esame, allegato).

8. DISPOSIZIONI PER L'AMMISSIONE/LA REGISTRAZIONE E LA PUBBLICAZIONE/AMMISSIONE ALL'ESAME

- L'iscrizione all'esame DAN deve essere effettuata dal responsabile del Club o della Scuola di appartenenza del candidato. Deve essere presentata utilizzando il modulo ufficiale richiedibile all'ufficio competente. Il modulo di domanda esame deve riportare il timbro del Club o della Scuola, la firma del Responsabile richiedente e il suo nome, trascritto in stampatello, in calce alla firma.
- Il termine di iscrizione è di sei settimane. Al momento dell'iscrizione le disposizioni menzionate nel presente Regolamento devono essere integralmente soddisfatte. L'iscrizione è considerata valida solamente se accompagnata dalla ricevuta che conferma l'avvenuto pagamento della quota di iscrizione prevista e da tutti i documenti richiesti per l'ammissione all'esame. La Commissione ha l'obbligo di esaminare la regolarità dell'iscrizione all'esame del candidato. Il candidato è ammesso alla prova d'esame non appena sarà in possesso della SCHEDA D'ESAME.

L'ammissione alla prova d'esame può essere rimandata al candidato nel caso che costui manifesti un comportamento non corretto in sede d'esame, contrario all'etica del Budo o agli interessi dello Yoseikan Budo. La non ammissione all'esame sarà comunicata al candidato per iscritto, motivando le cause di tale provvedimento.

Nel caso che il candidato sia portatore di una disabilità fisica che non gli consente di effettuare l'esame come previsto dal presente regolamento, la Commissione può decidere di effettuare una sessione d'esame speciale per il suddetto candidato, adeguando l'esame alle sue capacità fisiche.

9. TEST DI VALUTAZIONE

L'esame può essere considerato superato, parzialmente superato o non superato. La Commissione Esame compie la sua valutazione secondo un sistema a punti (10/20 o 60/120). Il risultato finale dell'esame sarà comunicato al candidato dal Presidente della Commissione, al termine dell'esame. Il risultato dell'esame ottenuto dal candidato sarà registrato nel Registro Esami e firmato da tutti i membri della Commissione. Il risultato dell'esame ottenuto è da intendersi definitivo e inappellabile.



10. RIPETIZIONE ESAME

Un candidato che non ha superato alcune o tutte le prove d'esame, può iscriversi nuovamente all'esame dopo tre mesi, inviando regolare iscrizione all'ufficio Segreteria MSP settore Aikido di competenza. Il candidato, nella nuova sessione esame, dovrà presentare solamente le prove non superate nella precedente sessione esame.

11. INCLUSIONE DAN NELL'ALBO DEL ENTE DI COMPETENZA NAZIONALE E INTERNAZIONALE

Al superamento dell'esame, il grado raggiunto dal candidato sarà riportato nel Budo-Pass. Il candidato riceverà il diploma DAN AIKIDO corrispondente seguendo l'iter di richiesta all'ente di competenza e sarà inserito nell'Albo DAN ufficiale. Il presidente dell'ente nazionale e/o internazionale è garante per l'inserimento dei DAN omologati nell'Albo DAN AIKIDO.

12. DIPLOMI INTERNAZIONALI

A ogni candidato che ha superato l'esame DAN sarà rilasciato il Diploma Internazionale, riconosciuto dalla Federazione Internazionale di competenza. Il candidato deve richiedere il Diploma alla Segreteria Nazionale MSP settore Aikido ed essere in regola con l'iscrizione alle federazioni Nazionale e Internazionale. Il Diploma è firmato dal Presidente della Federazione Internazionale di competenza, dal fondatore della Scuola Aikido Yoseikan e dall'attuale Caposcuola Tecnico della Scuola Aikido Yoseikan e conferisce al candidato l'autorizzazione ad essere registrato nell'Albo DAN. I DAN omologati vengono di diritto confermati nel Budo-Pass ma ciò non comporta la consegna di un diploma. Per l'inserimento nell'Albo Dan e il rilascio del Diploma il candidato deve fare la richiesta scritta accompagnata da pagamento della quota relativa in vigore.

13. APPELLI

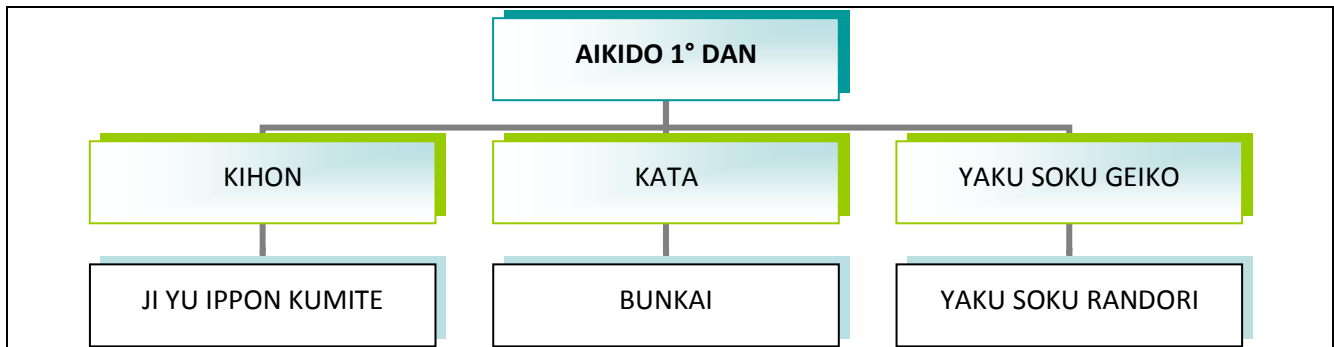
Gli appelli (obiezioni) riguardo all'esame possono essere presentati solo se l'esame DAN non è stato eseguito in conformità con il Regolamento d'esame. Qualora non fosse riscontrata alcuna anomalia nell'applicazione del Regolamento riguardo all'esame non sarà accettata nessun'obiezione o appello contro la decisione della Commissione d'esame. Il ricorso deve essere presentato alla Segreteria Nazionale entro 10 giorni dalla data dell'esame (fa fede il timbro postale). Se l'appello viene accolto, il candidato potrà essere ammesso ad un nuovo esame senza dover versare nuovamente la quota esame.

14. INFORMAZIONI GENERALI

I candidati – sia Tori che Uke – hanno l'obbligo di presentarsi all'esame indossando un GI pulito e in ordine. Durante l'esame non è consentito effettuare riprese video o registrazioni di qualsiasi tipo. È consentito effettuare fotografie (senza flash) previo esplicito consenso da parte dei candidati sottoposti all'esame e dal Presidente della Commissione d'esame.



TEST PER IL 1° DAN DI AIKIDO



L'esame consiste in 6 prove.

Affinché una singola prova sia considerata valida (superata), il candidato deve ricevere un punteggio minimo complessivo pari a 10/20.

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Kihon | 20 punti |
| 2. Ji Yu Ippon Kumite | 20 punti |
| 3. Kata | 20 punti |
| 4. Bunkai | 20 punti |
| 5. Yaku Soku Geiko | 20 punti |
| 6. Yaku Soku Randori | 20 punti |

Affinché l'esame sia considerato superato, il candidato deve ricevere un totale di almeno 60/120 punti. Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da 3 membri.

PROVA N. 1 – KIHON

Questa prova comprende 2 parti:

PARTE 1

- Basi: Ukemi, Tai Sabaki. Il candidato deve presentare tutte le cadute e gli spostamenti.
- Movimenti di attacco: il candidato deve presentare almeno 5 tecniche di attacco di mano e piede. L'esecuzione deve essere fatta su colpitori, sacco o simili.

PARTE 2

I passaggi delle 8 basi (Tori / Uke – Tsukuri, Kuzushi, Kake).



PROVA N. 2 – JI YU IPPON KUMITE

> La prova consiste in attacchi convenzionali.

> Si dovrà effettuare una sequenza di attacco, difesa e contrattacco, in forma libera, nelle seguenti forme:

- | | |
|---|----------------------|
| 1) Spinta con la mano contro il petto | (MUNE-OSHI) |
| 2) Tenuta del polso con mano incrociata | (DOSOKU) |
| 3) Tenuta del polso con mano lineare | (JUNTE) |
| 4) Colpo circolare con la mano dietro contro la testa | (GYAKU MAWASHI ZUKI) |
| 5) Calcio diretto frontale contro l'addome | (MAE GERI - CHUDAN) |
| 6) Attacco frontale con la mano dall'alto sulla testa | (MEN UCHI) |

PROVA N. 3 – KATA

La prova di Kata per il 1° Dan prevede l'esecuzione dei seguenti Kata:

- Yoseikan Happo
- Happoken Shodan
- Ju no kata (Kombo)

Le forme devono essere eseguite su entrambi i lati.

PROVA N. 4 – BUNKAI

- Il candidato deve conoscere e mostrare alcune applicazioni sui Kata previsti dal programma esame.
- Il candidato deve eseguire almeno 2-3 applicazioni in sequenza dando spiegazioni tecniche esaurienti su ciò che fa.
- Il candidato sceglie personalmente e liberamente le tecniche e le applicazioni che desidera.

PROVA N. 5 – YAKU SOKU GEIKO

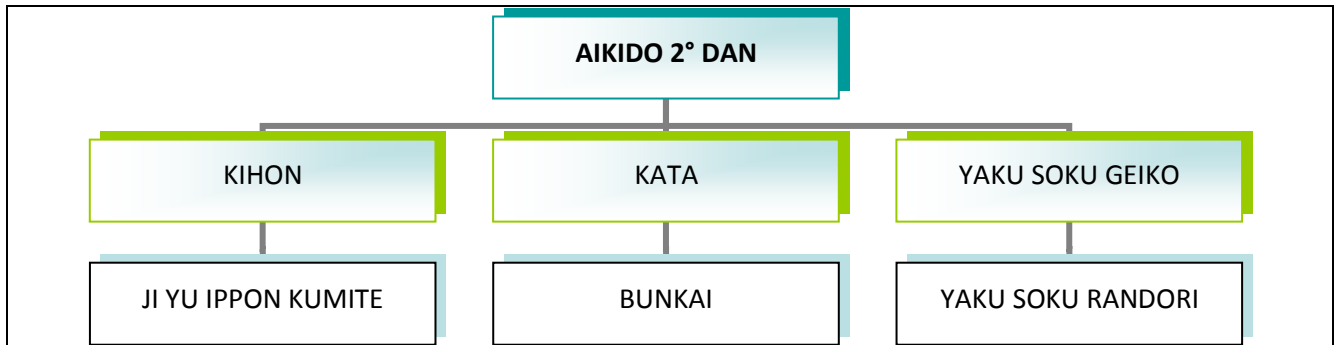
- Il candidato deve effettuare, per almeno 20 secondi, tecniche di evasione (Tai Sabaki – Jyo Tai Sabaki) da attacchi convenzionali.
- Di seguito alle tecniche di evasione precedenti, il candidato deve mostrare iniziative di risposta con tecniche di leva, proiezione e controllo a terra, contro due avversari, che attaccano con la tecnica di Konbo Zuki Chudan. Durata 1.30 minuti.
- Il candidato deve dimostrare di essere a conoscenza di almeno: 3 leve articolari, 3 proiezioni, 1 immobilizzazione a terra.

PROVA N. 6 – YAKU SOKU RANDORI

L'attaccante (UKE) attacca liberamente con tecniche diverse (prese, spinte, colpi) con una sola mano.

La velocità di attacco deve essere adeguata al partner (TORI).

La risposta (TORI) è libera, e prevede qualsiasi tecnica contenuta nelle tabelle tecniche AIKIDO allegate a questo Regolamento.

**TEST PER IL 2° DAN DI AIKIDO**

L'esame consiste in 6 prove.

Affinché una singola prova sia considerata valida (superata), il candidato deve ricevere un punteggio minimo complessivo pari a 10/20.

1.	Kihon	20 punti
2.	Ji Yu Ippon Kumite	20 punti
3.	Kata	20 punti
4.	Bunkai	20 punti
5.	Yaku Soku Geiko	20 punti
6.	Yaku Soku Randori	20 punti

Affinché l'esame sia considerato superato, il candidato deve ricevere un totale di almeno 60/120 punti. Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da 3 membri.

PROVA N. 1 – KIHON

Questa prova comprende 2 parti:

PARTE 1

- Basi: Ukemi, Tai Sabaki. Il candidato deve presentare tutte le cadute e gli spostamenti.
- Movimenti di attacco: il candidato presenta almeno 5 tecniche di attacco di mano e piede. L'esecuzione deve essere fatta su colpitori, sacco o simili. Combinazioni consecutive da 2 a 4 tecniche.

PARTE 2

I passaggi delle 8 basi con le contro tecniche (Ura Waza).

PROVA N. 2 – JI YU IPPON KUMITE

- > La prova è costituita da attacchi convenzionali.
- > Si dovrà effettuare una sequenza di attacco, difesa e contrattacco in forma libera, sui seguenti attacchi:

1)	Tenuta del corpo da dietro	(Ushiro Uwate)
2)	Tenuta del polso con due mani	(Ryote Ippon)



- | | | |
|----|--|-----------------------|
| 3) | Calcio circolare con la gamba dietro | (Mawashi Geri) |
| 4) | Affondo frontale con bastone piccolo | (Konbo – Zuki Chudan) |
| 5) | Colpo verso interno orizzontale con il bastone | (Harai Uchi Konbo) |

PROVA N. 3 – KATA

La prova Kata per il 2° Dan prevede l'esecuzione dei seguenti Kata obbligatori:

- Hyori No Kata (1a parte)
- Happoken Nidan
- Ju no kata (Jo e Bokken)

Le forme devono essere eseguite su entrambi i lati.

PROVA N. 4 – BUNKAI

- Il candidato deve conoscere e mostrare alcune applicazioni sui Kata previsti.
- Il candidato deve eseguire almeno 2-3 applicazioni in sequenza dando spiegazioni tecniche esaurienti su ciò che fa.
- Il candidato sceglie personalmente le tecniche da eseguire.

Per HYORI NO KATA, si devono mostrare applicazioni su tutti i passaggi del Kata.

PROVA N. 5 – YAKU SOKU GEIKO

- Il candidato deve reagire agli attacchi di 2 attaccanti con manovre evasive (Tai Sabaki – Jyo Tai Sabaki) per almeno 20 secondi.
- Successivamente dovrà rispondere con tecniche di leva, proiezioni e controllo a terra.
I due attaccanti attaccheranno alternativamente per 90 secondi, nei modi sotto prescritti.
Attaccante 1 = Attacco di punta con bastone piccolo (Konbo – Zuki Chudan)
Attaccante 2 = Attacco circolare con bastone medio (Tanbo – Harai/Soto Uchi Jodan)
- Conoscenza tecnica minima richiesta: 4 leve, 4 proiezioni, 2 immobilizzazione terra, 2 strangolamenti

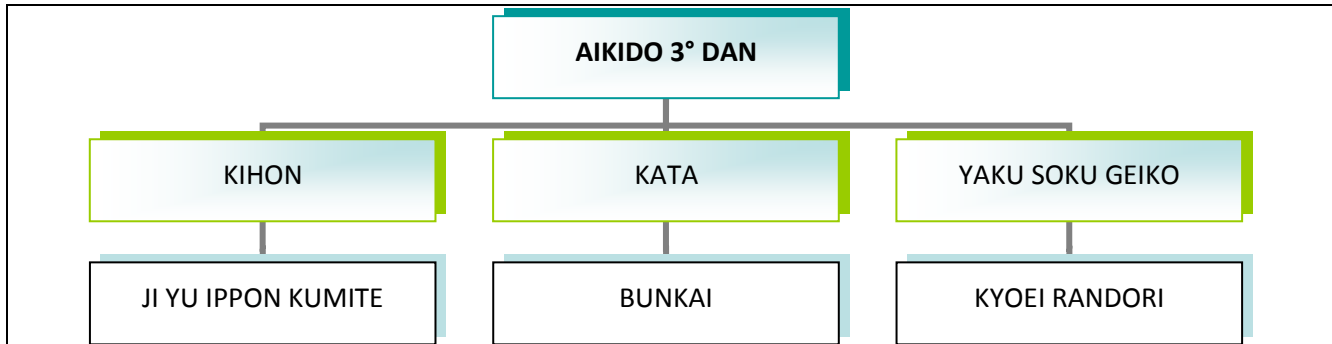
PROVA N. 6 – YAKU SOKU RANDORI

L'attaccante (UKE) attacca liberamente con varie tecniche (prese, spinte, colpi) con una sola mano.

La velocità d'attacco deve essere adattata al partner (TORI).

La risposta (TORI) è libera e l'esecutore può utilizzare tutti gli elementi della tabella delle tecniche allegata a questo Regolamento.

TEST PER IL 3° DAN DI AIKIDO



L'esame consiste in 6 prove.

Affinché una singola prova sia considerata valida (superata), il candidato deve ricevere un punteggio minimo complessivo pari a 10/20.

1.	Kihon	20 punti
2.	Ji Yu Ippon Kumite	20 punti
3.	Kata	20 punti
4.	Bunkai	20 punti
5.	Yaku Soku Geiko	20 punti
6.	Kyoei Randori	20 punti

Affinché l'esame sia considerato superato, il candidato deve ricevere un totale di almeno 60/120 punti. Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da 3 membri.

PROVA N. 1 – KIHON

Questa prova comprende 2 parti:

PARTE 1

- Basi: Ukemi, Tai Sabaki. Il candidato deve presentare tutte le cadute e gli spostamenti.
- Movimenti di attacco: il candidato presenta almeno 5 tecniche di attacco di mano e piede. L'esecuzione deve essere fatta su colpitori, sacco o simili. Combinazioni consecutive da 2 a 4 tecniche.

PARTE 2

I passaggi delle 8 basi con le controtecniche (Ura Waza) contro 2 avversari.

PROVA N. 2 – JI YU IPPON KUMITE

> La prova è costituita da attacchi convenzionali.

> Si dovrà effettuare una sequenza di attacco, difesa e contrattacco in forma libera, sui seguenti attacchi:

1)	Presca rovescia del polso	(Gyaku Te)
2)	Presca del polso con due mani	(Ryote Ippon)
3)	Presca frontale alle spalle con due mani	(Ryo Kata)
4)	Pugno frontale al viso	(Choku Zuki)
5)	Pugno o calcio circolare rovescio	(Uraken Jodan – Ura Mawashi Geri)



PROVA N. 3 – KATA

La prova Kata per il 3° Dan prevede le seguenti forme obbligatorie:

- Hyori No Kata (completo, ruolo Tori e Uke)
- Hashakuken Godan (1 parte)
- Ju No kata (Bo)

Le forme devono essere eseguite su entrambi i lati.

PROVA N. 4 – BUNKAI

- Il candidato deve conoscere e mostrare alcune applicazioni su ogni Kata previsto dall'esame.
- Il candidato deve eseguire almeno 3 sequenze di applicazioni, dando spiegazione di cosa ha fatto.
- Il candidato sceglie liberamente i passaggi dei Kata sui quali mostrare le applicazioni.
- Per HYORI NO KATA, il candidato dovrà eseguire una o più applicazioni per ogni passaggio del Kata.

PROVA N. 5 – YAKU SOKU GEIKO

- Il candidato deve reagire agli attacchi di 3 attaccanti con manovre evasive (Tai Sabaki – Jyo Tai Sabaki) per almeno 20 secondi.
- Successivamente dovrà rispondere con tecniche di leva, proiezioni e controllo a terra.
I due attaccanti attaccheranno alternativamente per 90 secondi, nei modi sotto prescritti.
Attaccante 1 = Attacco circolare con bastone medio (Tanbo – Harai Uchi Jodan)
Attaccante 2 = Attacco con calcio frontale piede posteriore (Mae Geri Chudan)
Attaccante 3 = Attacco con bastone piccolo allo stomaco (Konbo – Zuki Chudan)
- Conoscenza tecnica minima richiesta: 5 leve, 5 proiezioni, 3 immobilizzazione terra, 3 strangolamenti

PROVA N. 6 – KYOEI RANDORI

Prova libera di attacco e difesa, combattimento libero dinamico, prendendo in considerazione i due ruoli (TORI e UKE). Attaccare e difendersi con tecniche dirette, tecniche alternative e URA.

La velocità di attacco deve essere adattata al partner (TORI).

È possibile utilizzare tutti gli elementi riportati nelle tabelle tecniche allegate a questo Regolamento.

TEST PER IL 4° DAN AIKIDO

L'esame consiste in 4 prove.

Affinché una singola prova sia considerata valida (superata), il candidato deve ricevere un punteggio minimo pari alla metà dei punti totali per ogni prova.

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Kihon | 30 punti |
| 2. Kyoei Randori | 30 punti |
| 3. Kata | 40 punti |
| 4. Bunkai | 20 punti |

Affinché l'esame sia considerato superato, il candidato deve ricevere un totale di almeno 60/120 punti.

Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da 3 membri.

PROVA N. 1 – KIHON

Dimostrazione di tecniche (decise dal candidato) contro attacchi di 2 avversari. Il candidato deve presentare almeno 10 tecniche diverse, di cui 3 leve articolari, 3 proiezioni e 4 immobilizzazione a terra.

Il candidato, deve dimostrare di essere in grado di sbilanciare gli avversari sia sul lato interno che esterno (Uchi – Soto) della persona.

PROVA N. 2 – KYOEI RANDORI

Prova libera di attacco e difesa, combattimento libero dinamico, prendendo in considerazione i due ruoli (Tori e Uke). Attaccare e difendersi con tecniche dirette, tecniche circolari e URA (opposte).

La velocità di attacco deve essere adattata al partner (Tori).

È possibile utilizzare tutte le tecniche comprese nelle tabelle allegate al presente Regolamento.

PROVA N. 3 – KATA

La prova Kata per il 4° Dan è costituita dall'esecuzione dei seguenti moduli obbligatori:

- Tai Sabaki No Kata (6 passaggi: Nagashi, O Nagashi, Hiraki, Ura Hiraki, Irimi, O Irimi)
- Hashakuken Godan (parte 1 e 2)
- 2 Kata dalla lista 1° – 3° Dan

Le forme devono essere eseguite su entrambi i lati.

PROVA N. 4 – BUNKAI

- Il candidato deve dimostrare di conoscere le possibili applicazioni in ogni Kata, presentandole.
- Il candidato deve eseguire almeno 3 sequenze di applicazioni, dando spiegazioni di ciò che fa.
- Il candidato sceglie personalmente i passaggi che desidera mostrare.

TEST PER IL 5° DAN AIKIDO

L'esame consiste in 4 prove.

Affinché una singola prova sia considerata valida (superata), il candidato deve ricevere un punteggio minimo pari alla metà dei punti totali per ogni prova.

- | | |
|------------------|----------|
| 1. Kihon | 30 punti |
| 2. Kyoei Randori | 30 punti |
| 3. Kata | 40 punti |
| 4. Bunkai | 20 punti |

Affinché l'esame sia considerato superato, il candidato deve ricevere un totale di almeno 60/120 punti. Il candidato viene esaminato da una Commissione composta da 3 membri.

PROVA N. 1 – KIHON

Dimostrazione di tecniche (decise dal candidato) contro gli attacchi di 2 avversari. Il candidato deve presentare almeno 10 tecniche diverse, di cui 3 leve articolari, 3 proiezioni e 4 immobilizzazione a terra. Il candidato deve dimostrare di essere in grado di sbilanciare gli avversari sia sul lato interno che esterno (Uchi – Soto) della persona.

PROVA N. 2 – KYOEI RANDORI

Prova libera di attacco e difesa, combattimento libero dinamico, prendendo in considerazione i due ruoli (Tori e Uke). Attaccare e difendere con tecniche dirette, tecniche alternative e URA (opposte). La velocità di attacco deve essere adattata al partner (Tori). È possibile utilizzare tutte le tecniche comprese nelle tabelle tecniche aikido allegate al presente Regolamento.

PROVA N. 3 – KATA

La prova Kata per il 5° Dan è costituita dall'esecuzione dei seguenti moduli obbligatori:

- Tai Sabaki No Kata
- Hashakuken Godan
- Gen Ryu No Kata
- 2 Kata dalla lista 1° – 3° Dan

Le forme devono essere eseguite su entrambi i lati.

PROVA N. 4 – BUNKAI

Il candidato deve dimostrare di conoscere le possibili applicazioni in ogni Kata, presentandole.

- Il candidato deve eseguire almeno 3 sequenze di applicazioni, dando spiegazioni di ciò che fa.
- Il candidato sceglie personalmente i passaggi che desidera mostrare.



TABELLA BASI TECNICHE AIKIDO per le lezioni tecniche

TECNICHE		ATTACCHI			KYU				
		8	7	6	5	4	3	2	1
Tai Sabaki									
Nagashi			x	x	x	x	x	x	x
Irimi		x	x	x	x	x	x	x	x
Hiraki			x	x	x	x	x	x	x
Hiki			x	x	x	x	x	x	x
O Irimi Nagashi					x	x	x	x	x
Sequenze	Forma 1: Tai Sabaki – Happo Irimi		x	x	x	x	x	x	x
	Forma 2: Tai Sabaki – Renraku						x	x	x
	Forma 3: Tai Sabaki – Ju No Kata							x	x
Ukemi		8	7	6	5	4	3	2	1
In tutte le sue forme	Mae Ukemi	x	x	x	x	x	x	x	x
	Ushiro Ukemi	x	x	x	x	x	x	x	x
	Yoko Ukemi				x	x	x	x	x
Atemi Waza	Geri Waza	8	7	6	5	4	3	2	1
	Mae Geri				x	x	x	x	x
	Mawashi Geri						x	x	x
	Yoko Geri						x	x	x
	Zuki Waza								
	Mae Choku Zuki	x	x	x	x	x	x	x	x
	Gyaku Zuki	x	x	x	x	x	x	x	x
	Soto Yokomen Uchi				x	x	x	x	x
	Uchi Yokomen Uchi				x	x	x	x	x
	Shomen Uchi	x	x	x	x	x	x	x	x
Dori Waza	Prese	8	7	6	5	4	3	2	1
Nigiri Gaeshi	Dosoku		x	x	x	x	x	x	x
	Junte		x	x	x	x	x	x	x
Shinogi	Mune Dori				x	x	x	x	x
	Zuki Jodan				x	x	x	x	x
Te Hodoki	Junte		x	x	x	x	x	x	x
	Dosoku		x	x	x	x	x	x	x
	Ryote		x	x	x	x	x	x	x
	Ryote Ippon		x	x	x	x	x	x	x
	Mune				x	x	x	x	x
	Sode				x	x	x	x	x
	Eri				x	x	x	x	x
	Hiji				x	x	x	x	x
	Kata				x	x	x	x	x
	Uwate				x	x	x	x	x
	Shitate				x	x	x	x	x
	Ura Eri					x	x	x	x
	Ura Ryote					x	x	x	x
	Ura Uwate					x	x	x	x
	Ura Shitate					x	x	x	x
	Ura Kata					x	x	x	x



Wa No Seishin		Forza centrifuga e centripeta							
		8	7	6	5	4	3	2	1
Junte	Hiki Otoshi – forma diretta		x	x	x	x	x	x	x
	Hiki Otoshi – Kaiten				x	x	x	x	x
	Kataha Kaiten Nage – forma diretta			x	x	x	x	x	x
	Kataha Kaiten Nage – Kaiten				x	x	x	x	x
	Oshi Taoshi – forma diretta						x	x	x
	Oshi Taoshi – Kaiten						x	x	x
Ryote	Ude Nage					x	x	x	x
	Mukae Daoshi					x	x	x	x
Tecniche		8	7	6	5	4	3	2	1
su a) Junte b) Dosoku c) Mune Oshi d) Sode	In Omote e Ura	8	7	6	5	4	3	2	1
	Robuse		x	x	x	x	x	x	x
	Hiji Kudaki				x	x	x	x	x
	Tenbin Nage					x	x	x	x
	Kote Kudaki				x	x	x	x	x
	Yuki Chigae				x	x	x	x	x
	Neji Kote Gaeshi				x	x	x	x	x
	Shiho Nage				x	x	x	x	x
	Mukae Daoshi						x	x	x
	Do Gaeshi						x	x	x
	Hiki Otoshi		x	x	x	x	x	x	x
	Kataha Otoshi						x	x	x
	Hiji Gaeshi						x	x	x
	Soto Ashi Kake						x	x	x
	Koshi Nage						x	x	x
Hachi Mawashi							x	x	
Kihon Aiki Waza		8	7	6	5	4	3	2	1
Shomen Uchi	Hiki Otoshi		x	x	x	x	x	x	x
	Tenbin Nage				x	x	x	x	x
Mune Oshi	Yuki Chigae				x	x	x	x	x
	Shiho Nage				x	x	x	x	x
Zuki Chudan	Ura Kataha						x	x	x
	Ude Garami				x	x	x	x	x
Shomen Uchi	Mukae Daoshi						x	x	x
Dosoku	Ushiro Kata Otoshi					x	x	x	x
Mune Oshi	Ude Nage					x	x	x	x
	Hiki Otoshi					x	x	x	x
Yoko Men Uchi	Otoshi – entrata diretta		x	x	x	x	x	x	x
	Otoshi – entrata interna		x	x	x	x	x	x	x
	Robuse – entrata diretta			x	x	x	x	x	x
	Robuse – entrata interna			x	x	x	x	x	x
	Shiho Nage – entrata diretta				x	x	x	x	x
	Shiho Nage – entrata interna				x	x	x	x	x



Ushiro Ryote / Ryo Kata / Shitate / Uwate	Hiji Kudaki						X	X	X
	Shiho Nage						X	X	X
	Kote Gaeshi						X	X	X
	Yuki Chigae						X	X	X
	Mukae Daoshi						X	X	X
	Juji Garami						X	X	X
Tecniche Aiki in Hanmi Handachi Waza	Tori in Shikko – Uke in piedi						X	X	X
Tecniche Aiki in Suwari Waza	Entrambi in Shikko						X	X	X
Buki Waza: Ken / Tanto / Ura Tanto		8	7	6	5	4	3	2	1
	Zuki		X	X	X	X	X	X	X
	Men		X	X	X	X	X	X	X
	Yoko Men				X	X	X	X	X
	Age Uchi				X	X	X	X	X
Osae Waza e Katame Waza		8	7	6	5	4	3	2	1
	Ude Osae		X	X	X	X	X	X	X
	Juji Gatame				X	X	X	X	X
	Kote Ori Gatame				X	X	X	X	X
	Hiza Gatame					X	X	X	X
	Ura Kataha Gatame					X	X	X	X
	Kote Mawashi					X	X	X	X
	Kote Hineri						X	X	X
Jime / Shime Waza		8	7	6	5	4	3	2	1
	Hadaka Jime / Shime						X	X	X
	Eri Jime / Shime						X	X	X
Forme (Kata)		8	7	6	5	4	3	2	1
	Yoseikan Happo				1	2	4	8	8
	Ju No Kata (Emono)							X	X
	Happoken Shodan							X	X
Randori									
Su Mune Oshi	Ju No Randori		X	X	X	X	X	X	X
Su > Mune Oshi, Yoko Men	Ju No Randori				X	X	X	X	X
	Yaku Soku Randori				X	X	X	X	X
	Tsukami Randori				X	X	X	X	X
	Kyoei Randori						X	X	X
	Emono Randori				X	X	X	X	X
Ma									
	To Ma			X	X	X	X	X	X
	Ma				X	X	X	X	X
	Chika Ma						X	X	X
Sen			X	X	X	X	X	X	X
	Machi No Sen					X	X	X	X
	Tai No Sen						X	X	X
	Sen No Sen								X



I passaggi delle 8 basi	Attacco Mune Oshi	8	7	6	5	4	3	2	1
Soto	Kote Gaeshi								
Uchi	Shiho Nage								
Soto	Tenbin Nage								
Uchi	Kataha Otoshi / Kata Kudaki								
Soto	Mukae Daoshi								
Uchi	Kote Kudaki								
Soto	Yuki Chigae								
Uchi su presa Dosoku	Robuse								

I passaggi delle 8 basi	:Le controtecniche (Ura Waza)	8	7	6	5	4	3	2	1
Kote Gaeshi	Koshi Nage								
Shiho Nage	Ashi Barai / Ashi Tomoe								
Tenbin Nage	Mukae Daoshi								
Kataha Otoshi / Kata Kudaki	Uchi Ashi Kake / Sutemi								
Mukae Daoshi	Kataha Otoshi								
Kote Kudaki	Robuse								
Yuki Chigae	Hiji Kudaki								
Robuse	Neji Robuse e Ude Garami								

©