

UISP DISCIPLINE ORIENTALI - SETTORE AIKIDO KAI

PROGRAMMA ESAMI DAN

SUWARI WAZA	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikkyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
kata dori	ikkio	ikkio	ikkio	ikkio
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegeshi	kotegeshi
			irimi nage	irimi nage
kata dori men uchi				ikkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				kokyu nage
ryote dori				ikkyo
				nikkyo
				sankyo
				yonkyo
shomen uchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
				kaiten nage
yokomen uchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage
zuki				ikkyo
				nikyo
				sankyo
				yonkyo
				kotegaeshi
				irimi nage
				soto k. Nage

HANMI HANDACHI	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi

	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
ryote dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
shomen uchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
yokomen uchi			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
ushiro kata dori			ikkyo	ikkyo
			sankyo	sankyo
			kokyu nage	kokyu nage

TACHI WAZA

	1° DAN	2° DAN	3° DAN	4° DAN
ai hanmi katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
katate dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenci nage	tenci nage	tenci nage	tenci nage
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		sumi otoshi	sumi otoshi	sumi otoshi
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
ryote dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage

	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	tenci nage	tenci nage	tenci nage	tenci nage
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		koshi nage	koshi nage	koshi nage
kata dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
			sankyo	sankyo
			yonkyo	yonkyo
			naname	naname
kata dori menuchi		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
katate ryote dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			irimi nage	irimi nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		naname	naname	naname
			juji garami	juji garami
			koshi nage	koshi nage
muna dori			ikkyo	ikkyo
			uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
			naname	naname
			shiho nage	shiho nage
shomenuchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae	hijikime osae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
	ude garami	ude garami	ude garami	ude garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
			sumi otoshi	sumi otoshi
			koshi nage	koshi nage
yokomenuchi	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo

	gokyo	gokyo	gokyo	gokyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
				koshi nage
chudan zuki	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	sankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo	uchikaitensankyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
			udekimenage	udekimenage
			hijikime osae	hijikime osae
			kokyu nage	kokyu nage
				sumi otoshi
				koshi nage
jodan zuki	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		udekimenage	udekimenage	udekimenage
		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		kaiten nage	kaiten nage	kaiten nage
		ude garami	ude garami	ude garami
				koshi nage

USHIRO WAZA

ushiro ryote dori	ikkyo	ikkyo	ikkyo	ikkyo
	nikyo	nikyo	nikyo	nikyo
	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
	sankyo	sankyo	sankyo	sankyo
	yonkyo	yonkyo	yonkyo	yonkyo
	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
	irimi nage	irimi nage	irimi nage	irimi nage
	shiho nage	shiho nage	shiho nage	shiho nage
	udekimenage	udekimenage	udekimenage	udekimenage
	naname	naname	naname	naname
	koshi nage	koshi nage	koshi nage	koshi nage
	juji garami	juji garami	juji garami	juji garami
	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
ushiro ryo kata dori		ikkyo	ikkyo	ikkyo
		nikyo	nikyo	nikyo
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae

		sankyo	sankyo	sankyo
		yonkyo	yonkyo	yonkyo
		naname	naname	naname
		kokyu nage	kokyu nage	kokyu nage
		aiki otoshi	aiki otoshi	aiki otoshi
ushiro katate dori kbishime			ikkyo	ikkyo
				nikyo
				sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			kokyu nage	kokyu nage
			koshi nage	koshi nage
ushiro ryo hiji dori			ikkyo	ikkyo
				nikyo
			sankyo	sankyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
				naname
ushiro eri dori			ikkyo	ikkyo
			nikyo	nikyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			irimi nage	irimi nage
			kokyu nage	kokyu nage
FUTARI DORI				3 tecniche
RANDORI	katate dori	katate dori	katate dori	katate dori
		yokomen uchi	yokomen uchi	yokomen uchi
		shomen uchi	shomen uchi	shomen uchi
		maeryokatadori	maeryokatadori	maeryokatadori
			ushirokatadori	ushiroryokatadori

TANTO DORI (non va curato solo la tecnica, ma la prontezza e l'oculatezza della reazione)

shomenuchi uchi honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
shomenuchi gyakute			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
yokomenuchi uchi honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		shiho nage	shiho nage	shiho nage
		naname	naname	naname
yokomenuchi gyakute			gokyo	gokyo
			kotegaeshi	kotegaeshi
			shiho nage	shiho nage
			naname	naname
zuki honte		gokyo	gokyo	gokyo
		sankyo	sankyo	sankyo
		kotegaeshi	kotegaeshi	kotegaeshi
		hijikimeosae	hijikimeosae	hijikimeosae
		naname	naname	kokyu nage

L'uso delle "armi" (Jo e Ken) non vanno viste come discipline in sè ma funzionali alla pulizia del gesto tecnico.

BUKI WAZA

Jo	10 suburi			20 suburi
		5 jo nage waza		10 jo nage waza
		5 jo dori		10 jo dori
			5 kumijo	
Aikiken	shomen uchi			
	kesa giri			
		7 suburi		
			4 kumitachi	
				5 sollecitazioni
				4 tachi dori