



SETTORE AIKI-JUJUTSU

SHIKEN DASHIMONO

Premessa:

Il programma d'esame mira a consentire a gruppi o scuole diverse di basare il reishiki su titoli e richieste in cui tutti possano ritrovarsi esprimendo il proprio bagaglio tecnico e culturale acquisito in anni di studio in uno stile piuttosto che in un altro. Ogni scuola potrà così valutare il candidato sulla base dei requisiti previsti per tutti e sul comportamento durante tutto l'esame al di là della tecnica su cui verrà interrogato solo dai propri tecnici. Durante l'esame le richieste saranno formulate utilizzando solo la terminologia con cui il candidato è stato istruito dal proprio maestro. Quindi le richieste saranno fatte così come scritte nel programma tecnico del singolo gruppo o della singola Scuola.

A titolo esemplificativo, il Programma Esame I Dan che segue non vuol essere l'unico presente e vale quindi per l'Aiki-jujutsu attualmente esistente nel Settore di Attività Nazionale Discipline Orientali. Ciò in ossequio al principio per il quale ogni Scuola che si identifica nella pratica dell'Aiki o in un altro uno stile tradizionale potrà seguire il suo programma. In un'ottica futura di crescita del settore e di continuo miglioramento, il programma, se necessario e sulla base di scelte condivise, potrà essere rivisto, riadattato e integrato.

PROGRAMMA PER SHODAN

REISHIKI – REI-HO

Cenni di Cultura e storia legata alla disciplina.

KIHON DOSA:

- **Kamae-Shisei** la corretta postura e l'attitudine: Chudan, Jyu, Jodan, Gedan.
In coppia Ai Hanmi no Kamae, Gyaku Hanmi no Kamae con o senza presa.
- **Shintai -Aruki kata:** Irimi Tsugi ashi, Hiki ashi, Irimi Ayumi ashi, Okuri ashi, Ushiro ashi
- **Taisabaki: Nagashi:** Kaiten, Hiraki, Hiraki senkai mae, Hiraki senkai ushiro, Nagashi Tenkan, Irimi nagashi, O Irimi Nagashi, O Irimi Senkai, Ushiro Nagashi, Ushiro nagashi gaeshi
- **Kuzushi squilibri in 8 direzioni**
- **Ukemi waza:** Zenpo Kaiten Mae Ukemi, Mae ukemi otoshi, Mae ukemi tobi, Yoko ukemi kaiten, han ushiro ukemi ushiro ukemi otoshi, senaka ukemi, mae ryo ude otoshi ukemi, Mae Mawari senaka ukemi
- **Ne waza:** posizioni e modi di muoversi a terra, scendere e rialzarsi.
- **Hojo Undo:** Nigiri gaeshi, Neji gaeshi, Oshi gaeshi, Oshi gaeshi henka, Shinogi, Tsuppari
- **TeHodoki:** Junte dori, Dosokute dori, Gyakute dori, Ryote ippon dori, Ryote Dori, Mae eri dori, Sode dori, Ushiro eri dori. Ushiro ryote dori, Ushiro Ryo Kata dori, Ushiro Ryo sode dori, Ushiro uwate dori, Ushiro shitate dori, Ushiro kubi Shime Katate dori
- **Kogeki waza – Tsukami Kata** (vedi Tehodoki), Shomenuchi, Jun uchi (urakote), Omote yoko menuchi, Ura Yoko Menuchi (gyaku uchi), Hineri uchi (enpi uchi)Tsuki Jodan, Tsuki Chudan (choku zuki), Gyaku tsuki (Koshi zuki), Iki tsuki, Gyaku uchi (Uraken)
Mae geri, Yoko geri, Mawashi geri, Ura mawashi geri

- **Kihon waza:**

Za dori: Ippondori, Gyaku Ude Dori, Hiji Kaeshi, Kuruma Daoshi, Shime Gaeshi;

Hanza Hantachi waza: (Katatedori dori, Ryote Ippondori) Irimi aikinage, (Katatedori) Ura Otoshi, (Yoko katatedori) Hanmi nage.

Tachi waza:

Ippondori Omote, Gyaku omote, Ura nagashi; Gyaku ude dori; Kuruma daoshi, Koshi Kuruma

Kote waza:

Attacco Tsuki Chudan – Difesa Kote Gaeshi

Attacco Tsuki Jodan – Difesa Negi Kote Gaeshi

Attacco Tsuki Jodan – Difesa Yuki Chigae

Ude waza

Attacco Omote Yokomen uchi – Difesa Shihounage

Attacco Dosokute dori – Difesa Tembin nage

Attacco Dosokute dori – Difesa Robuse

Attacco Tsuki chudan – Difesa Ushiro Hiji Kudaki

Tai waza

Attacco Ura Yokomen uchi – Difesa Mukae daoshi

Attacco Mae geri – Difesa Ura Mukae daoshi

Attacco Tsuki Jodan – Difesa Ushiro Hiji Otoshi

Attacco Omote Yokomen uchi – Difesa Ushiro Kata Otoshi

Ashi waza

Attacco Mae Geri – Difesa Ashi tori Sukui daoshi

Attacco Ushiro Geri – Difesa Ashi tori Sukui Nage

Attacco Mawashi Geri – Difesa Ashi gaeshi

Attacco Tsuki chudan – Difesa Ashi tori oshi daoshi

Attacco Tsuki jodan – Difesa Ryo Ashi tori

Osae Waza

Hiji kansetsu gatame, waki gatame, kata kansetsu gatame, ude kansewtsu gatame, Ude garami, Ushiro ude garami, Hiji Kudaki.

KATA

Tsuki uchi no kata

Tambo no Kata - Tanto no kata

Happo ken no kata - Geri Goho no Kata

Tai Sabaki no kata

- **RANDORI**

Shomenuchi, Yokomenuchi, tsuki chudan, mae geri

- **BUKI WAZA**

Jo Suburi come da programma vigente nella scuola

Kihon waza no Jo kata (kata di 40 movimenti e posizioni)

Ken suburi come da programma vigente nella scuola

Batto NukiTsuke, atama/do kiri, atama/do kiri, kesa kiri migi - hidari, Gyaku kesa sx (kiriage) Gyaku kesa dx (kiriage/harai ken) Furi kaburi (jodan), Shomenuchi (kiri oroshi).

AIKI-JUJUTSU

Quadro strutturale sintetico per materie d'esame adattabile ad ogni realtà da Shodan a Yondan. La commissione esaminatrice del Gruppo o della Scuola dovrà svolgere l'esame sulla base del proprio programma che riporterà nel dettaglio ciò che è ricompreso in ogni singola voce comune per ogni grado dal 1° al 4° Dan.

Voci comuni del programma:

- **Reiho, Reishiki;**
- **Kamae, guardie - Shisei** (posture)
- **Tai sabaki e shintai** (spostamenti)
- **Ukemi waza** (cadute)
- **Atemi waza - Kogeki waza** (prese, pugni, percosse, parate, calci se presenti e secondo le modalità del programma del singolo gruppo)
- **Svincolamenti** (tehodoki se presenti nel programma)
- **Nage waza** (Tachi, Hantachi e Sutemi)
- **Shime Waza** (se presenti e secondo le modalità del programma del singolo gruppo)
- **Katame waza** (secondo le modalità del programma del singolo gruppo) **Shime Waza/Kansetsu waza/Osae komi waza**
- **Taiso waza/Ne waza** (eventuali altre tecniche di preparazione con o senza partner in piedi o a terra)
- **Kihon waza:**
 - Tecniche da presa avanti e dietro** (attacco e difesa come da programma del gruppo);
 - Tecniche da Atemi** (attacco e risposta come da programma del gruppo);
 - Tecniche da attacco con arma: Tanto, Hanbo, Jo, Ken...**(attacco e risposta come da programma del gruppo)
- **Henza waza** (eventuali variazioni alle tecniche presenti nel programma del gruppo)
- **Kaeshi waza** (se presenti nel programma della Scuola o del gruppo);
- **Kata:**
 - Individuali con o senza armi (come da programma del singolo gruppo);
 - Kata con partner con o senza armi (secondo il cerimoniale e le modalità di studio del singolo gruppo).

Buki waza (se presente nel programma della Scuola o del gruppo)

- **Suburi di Jo Jutsu e Kenjutsu** (Conoscenza ed uso delle armi studiate dal singolo gruppo)
- **Kata individuali o con partner con uso delle armi.**

La Scuola adotterà il proprio programma tecnico dettagliato riferito al grado da esaminare. Nella programmazione si dovrà tenere presente una progressione crescente di complessità, difficoltà e profondità di conoscenza corrispondente al grado.

Per il grado 4°Dan può anche essere prevista una Tesi su argomenti riguardanti la disciplina stessa e/o la cultura da cui ha avuto origine.

La commissione esaminatrice potrà svolgere la sessione d'esame sia a livello Regionale, che Interregionale o Nazionale favorendo e promuovendo la partecipazione dei candidati a stage e seminari di formazione. Nella commissione d'esame potranno prendere posto di diritto Shihan e Capiscuola di rilevanza nazionale e/o internazionale, a cui la singola scuola è collegata, previa doverosa informazione al Settore di Attività Nazionale Discipline Orientali Uisp. Il gradi superiori al 4° dan pur avendo una valenza tecnica vengono assegnati su proposta del Responsabile del Settore, sentito l'esecutivo, dall'Ente UISP Settore di Attività Nazionale Discipline Orientali e sono rappresentativi non solo di un'anzianità di permanenza nel grado ma soprattutto di un impegno e di un percorso compiuto continuativamente in favore dell'organizzazione e della disciplina.

Le anzianità ed i tempi minimi di permanenza nei gradi sono i seguenti

Età minima per il Shodan 15 anni

Tempo minimo dall'inizio della pratica per Shodan 4 anni.

Tempo minimo di permanenza da Shodan a Nidan 2 anni

Tempo minimo di permanenza da Nidan a Sandan 3 anni

Tempo minimo di permanenza da Sandan a Yondan 4 anni

Tempo minimo di permanenza da Yondan a Godan 5 anni

Tempo minimo di permanenza da Godan a Rokudan 6 anni

Tempi di durata della prova d'esame (non obbligatori ma consigliati)

1° dan 15 minuti

2° dan 20 minuti

3° dan 30 minuti

4° dan 40 minuti

Al fine di ottimizzare il tempo, in occasione di sessioni d'esame numerose, là dove possibile, la commissione potrà far eseguire alcune prove in maniera collettiva.

PROGRAMMA QUALIFICA INSEGNANTE di AIKI-JUJUTSU

Premessa:

Coloro che aspirano all'insegnamento devono essere consapevoli di rivestire un ruolo non solo tecnico ma anche e soprattutto educativo.

Per acquisire la qualifica di Insegnante di Aiki-JuJutsu occorrono i seguenti requisiti:

- a) aver raggiunto la maggior età;
- b) essere in possesso del grado minimo di 2° DAN;
- c) aver frequentato i corsi previsti dal **regolamento della formazione UISP e DO** ed aver superato gli esami previsti per l'UDA;
- d) aver svolto almeno 6 ore di tirocinio presso un insegnante della disciplina specifica riconosciuto dalla Uisp D.O.

E' possibile iniziare il percorso come istruttore nei corsi, in attesa del conseguimento della qualifica, fin dal 1° dan ma sotto la direzione tecnica di un Insegnante che abbia almeno il grado di 4° Dan.

Il titolo di Maestro viene riconosciuto al raggiungimento del 4° dan solo se in possesso della qualifica di insegnante ed un'età minima di 40 anni.

Programma esame Aiki-Ju Jutsu:

- a) Cenni sulla storia della disciplina con riflessioni sul Budo e sul Bushido. Reishiki nelle arti marziali di origine giapponese.
- b) **Etica e reishiki** nel dojo ed in ogni luogo di pratica.
- c) **Metodologia di allenamento** specifico per la pratica del Aiki-JuJutsu;
- d) **Didattica della disciplina**, con riferimento alle diverse tipologie di allievi (bambini, giovani, anziani,)