

PROGRAMMI ESAMI DI KI

KI	ESERCIZI	
SHOKYU Dopo 4 mesi inizio pratica esaminatore 1°/2° Dan	1. In piedi 2. Seduti in seiza 3. Seduti gambe incrociate (Agura) 4. Braccio disteso avanti (con palmo della mano in basso) 5. Respirazione (Kokyuhō)	
CHUKYU Dopo 6 mesi da 4° Kyu esaminatore 1°/2° Dan	1. In piedi 2. Seduti in seiza 3. Seduti gambe incrociate (Agura) 4. Braccio disteso avanti (con palmo della mano in basso) 5. Respirazione (Kokyuhō) Kenko Taiso	Kenko Taiso: 1. Girare il busto mentre oscilliamo le braccia 2. Allungare il tronco di lato 3. Flettersi in avanti e all'indietro 4. Esercizi per le scapole 5. Distendere la nuca avanti e indietro 6. Ruotare la testa da un lato e dall'altro 7. Flettere le ginocchia e sollevarsi sulle punte dei piedi 8. Distendere le ginocchia 9. Ruotare le braccia mentre flettiamo le ginocchia Chukyu: L'esaminato dovrà eseguire il Kenko Taiso nell'ordine corretto.
JOKYU Dopo 8 mesi da 2° Kyu esaminatore 2°/3° Dan	1. In piedi 2. Seduti in seiza 3. Seduti gambe incrociate (Agura) 4. Braccio disteso avanti (con palmo della mano in basso) 5. In piedi con un piede avanti 6. Piegati all'indietro 7. Piegati in avanti 8. In piedi con un piede sollevato e un braccio avanti 9. Alzarsi e sedersi in seiza 10. Respirazione (Kokyuhō) Kenko Taiso	Jokyu: L'esaminato deve mantenere il tempo e il ritmo con il conto dell'esaminatore
SHODEN Dopo 1 anno da 1° Kyu esaminatore 4° Dan	1. In piedi 2. Seduti in seiza 3. Seduti gambe incrociate (Agura) 4. Braccio disteso avanti (con palmo della mano in basso) 5. In piedi con un piede e un braccio avanti (test tirare il polso) 6. In piedi con un piede avanti 7. Appoggiarsi con la schiena al partner 8. Flettersi avanti e appoggiarsi al partner 9. Corpo insollevabile 10. Camminare avanti, tenuti da dietro 11. Seduti con le gambe incrociate (Agura) mentre il partner ci spinge sulle spalle di fronte 12. Ambedue le braccia su 13. In piedi su un piede e un braccio disteso avanti 14. Alzarsi e sedersi in seiza 15. Respirazione (Kokyuhō) Kenko Taiso	Shoden / Chuden / Joden / Okuden: L'esaminato deve contare con ritmo corretto
CHUDEN Dopo 2 anni da 1° Dan esaminatore 5° Dan	A, Esercizi 1 – 15 B, Kenko Taiso	
JODEN Dopo 2 anni da 2° Dan esaminatore 6° Dan	A, Esercizi 1 – 15 B, Kenko Taiso	
OKUDEN Dopo 2 anni da 3° Dan esaminatore 7°/8° Dan	A, Esercizi 1 – 15 B, Kenko Taiso	

PROGRAMMI ESAMI DI AIKIDO - KYU

KYU	HITORIWAZA	KUMIWAZA/TSUZUKIWAZA
5° KYU Dopo 4 mesi da Shokyu esaminatore 1°/2° Dan	Jo Taiso Udefuri Undo Udefuri Choyaku Undo Sayu Undo Sayu Choyaku Undo Yoko Ukemi dietro Yoko Ukemi avanti Shikko 4 passi avanti	Katate Kosadori Kokyunage Katatedori Tenshin Kokyunage Katatedori Ryotemochi Kokyunage Katatedori Ryotemochi Tenshin Kokyunage Udemawashi Zagi Ryotedori Kokyunage
4° KYU Dopo 4 mesi da 5° kyu esaminatore 1°/2° Dan	Jo Aiki Taiso: Funakogi Undo Ikkyo Undo Tenshin Undo Zengo Undo Happo Undo Mae Ukemi e Ushiro Ukemi (per ogni parte 3 avanti e 3 indietro)	Katatedori Ikkyo Munetsuki Ikkyo Munetsuki Koteoroshi Ryotemochi Koteoroshi Ushiro Ryotedori Zemponage Ushiro Katatedori Uragaeshi Ushiro Katatedori Ikkyo
3° KYU Dopo 6 mesi da Chukyu esaminatore 1°/2° Dan	Koteoroshi Undo Sankyo Undo Nikyo Undo Tekubikosa Undo Hanmi-Gyakuhanmi Undo Ushirodori Undo Ushiro Ryotedori Zenshin Undo Ushiro Ryotedori Koshin Undo Shikko 4 passi indietro	Jo e Jo: Shomenuchi, Yokomenuchi Yokobarai, Douchi, Ashiuchi Katatedori Kokyunage Irimi Katatedori Kokyunage Tenshin Yokomenuchi Kokyunage Katatedori Shihonage (irimi/tenshin) Yokomenuchi Shihonage: (t-i, t-t, i-i, i-t) Ryotedori Zemponage Ushirodori Zemponage Tantodori: Munetsuki Koteoroshi Bokkendori: Shomenuchi Kokyunage
2° KYU Dopo 6 mesi da 3° kyu esaminatore 1°/2° Dan	Esercizi con bokken con una mano: Muovendo bokken verticalmente Shomenuchi Monuovendo bokken orizzontalmente Shikko girando	Zagi: Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin) Katadori Ikkyo (irimi) Katadori Nikyo (irimi) Katadori Sankyo (irimi) Katadori Yonkyo (irimi) Yokomenuchi Kokyunage Irimi Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenshin) Ushiro Ryokatadori Kokyunage Ushiro Ryokatadori Zemponage Jodori: Tsukigaeshi Jodori: Munetsuki Zemponage Hitorigake (attacco di una persona)
1° KYU Dopo 8 mesi da Jokyu esaminatore 2°/3° Dan	Esercizi con bokken con due mani: Shomenuchi Tsuki (8 passi avanti, 8 passi indietro in chudan) Tenshin Happogiri Jo 1	Tsuzukiwaza 14 (Suwariwaza) Tsuzukiwaza 16 (Handachi) Tsuzukiwaza 1 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 3 (Katatedori Ryotemochi) o libero* Futarigake (attacco di due persone)
*L'esaminatore può chiedere tecniche libere con lo stesso attacco invece del Tsuzukiwaza		

PROGRAMMI ESAMI AIKIDO - DAN

DAN	TSUZUKIWAZA
SHODAN Dopo 1 anno da Shoden esaminatore 4° Dan	Tsuzukiwaza 11 (Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 13 (Katatedori Ryotemochi) o libero* Tsuzukiwaza 2 (Ushiro Katatedori) o libero* Tsuzukiwaza 8 (Yokomenuchi) Tsuzukiwaza 21 (Tantodori 1) Tsuzukiwaza 25 (Jo e Bokken 1) – esaminato usa il Jo Tsuzukiwaza 27 (Happo Giri con partner) Sanningake
NIDAN Dopo 2 anni da Chuden esaminatore Shihan 5° Dan	Tsuzukiwaza 4 (Ryotedori) o libero* Tsuzukiwaza 7 (Shomenuchi) o libero* Tsuzukiwaza 6 (Ushirodori) o libero* Tsuzukiwaza 15 (UshiroRyoKatadori) Tsuzukiwaza 22 (Tantodori 2) Tsuzukiwaza 23 (Bokkendori) Tsuzukiwaza 26 (Jo e Bokken 2) – esaminato usa il Jo Tsuzukiwaza 28 (Bokken e Bokken) Yoningake
SANDAN Dopo 2 anni da Joden esaminatore 6° Dan	Tsuzukiwaza 5 (Ryokatadori) Tsuzukiwaza 9 (Tsuki - Keri) Tsuzukiwaza 12 (Katatedori Ushirokatatedori) Tsuzukiwaza 18 (Yokomenuchi) Tsuzukiwaza 19 (Tsuki) Tsuzukiwaza 24 (Jodori) Tsuzukiwaza 25 (Jo & Bokken 1) – esaminato usa il Bokken Tsuzukiwaza 26 (Jo & Bokken 2) – esaminato usa il Bokken Tsuzukiwaza 10 (Taninzugake)
YONDAN Dopo 2 anni da Okuden e superato l'età di 40 anni esaminatore 7°/8° Dan	Tutti gli Hitoriwaza Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi) Tsuzukiwaza 29 (Kumi Tachi 1) Tsuzukiwaza 30 (Kumi Tachi, Shinken con partner) Tsuzukiwaza 20 (Jonage)
*L'esaminatore può chiedere tecniche libere con lo stesso attacco invece del Tsuzukiwaza	

Sarà cura dell'esaminatore consegnare eventuali diplomi senza ulteriori costi.

Per gli esami si possono chiamare anche i gradi superiori.