



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

PROGRAMMA TECNICO

AIKIDO FESIK

AIKIDO FESIK

AIKIDO

PROGRAMMA TECNICO PER L'INSEGNAMENTO E PER ESAMI PASSAGGIO KYU E DAN



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, Docente Federale 7° Dan

Aikido Insieme



Programma Tecnico per 5° KYU, Gokyu

minimo 30 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

AIKI TAISO- TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

PRESE

Katate Dori Gyaku Hanmi / Katate Dori Aihanmi / Morote Dori / Ryote Dori

ATTACCHI

Shomen Uchi

- **TAI JUTSU**

TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare

Morote dori Kokyu Ho 1° forma

Katate dori Aihanmi Ikkyo omote / ura

Katate dori Aihanmi Irimi-nage

Katate dori Aihanmi Kote-gaeshi

Katate dori Aihanmi Shiho-nage omote / ura

Katate dori Aihanmi Uchi kaiten Sankyo

Katate dori Ikkyo omote / ura

Katate dori Irimi-nage

Katate dori Shiho-nage omote / ura

SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

JO NO KAMAE (migi – hidari)

TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI

AIKIDO FESIK

Programma Tecnico per 4° KYU, Yonkyu

minimo 40 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

USHIRO UKEMI - TAI SABAKI - AIKI TAISO - MAE UKEMI - SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Ai hanmi - Morote dori - Kata dori - Ryote dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi

- **TAI JUTSU**

TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare

Morote dori Kokyu Ho 1°forma / 2°forma

Katate dori Aihanmi Nikkyo omote / ura

Katate dori Nikkyo omote/ ura

Katate dori Udekime-nage

Katate dori Kote-gaeshi

Yokomen uchi Shiho-nage omote / ura

Yokomen uchi Irimi-nage

Yokomen uchi Kote-gaeshi

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Shomen uchi Shiho-nage omote / ura

Shomen uchi Kote-gaeshi

SUWARI WAZA

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu ho

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

JO NO KAMAE (migi – hidari)

TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

JO SUBURI - TSUKI GOHON

CHOKU TSUKI

GAESHI TSUKI

USHIRO TSUKI

TSUKI GEDAN GAESHI

TSUKI JODAN GAESHI UCHI

UCHIKOMI GOHON

SHOMEN UCHI KOMI

RENZOKU UCHI KOMI

MEN-UCHI GEDAN GAESHI

MEN-UCHI USHIRO TSUKI

GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE (migi – hidari)

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI

ICHI NO SUBURI

NI NO SUBURI

SAN NO SUBURI

YON NO SUBURI

GO NO SUBURI

AIKIDO FESIK

Programma Tecnico per 3° KYU, Sankyu

minimo 50 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Morote dori - Kata dori - Ryokata dori - Ryote dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen uchi – Chudantsuki

- **TAI JUTSU**

TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare
 Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma
 Shomen uchi Sankyo omote / ura
 Shomen uchi Yonkyo omote / ura
 Shomen uchi Uchi kaiten Sankyo
 Yokomen uchi Shiho-nage omote / ura
 Yokomen uchi Irimi-nage
 Yokomen uchi Kote-gaeshi
 Yokomen uchi Udekime-nage
 Katate dori Aihanmi Sankyo omote / ura
 Katate dori Aihanmi Yonkyo omote / ura
 Katate dori Sankyo omote / ura
 Katate dori Yonkyo omote / ura
 Kata dori Sankyo omote / ura
 Kata dori Yonkyo omote / ura
 Ryote dori Ikkyo omote / ura
 Ryote dori Nikkyo omote / ura
 Ryote dori Udekime-nage
 Ryote dori Shiho-nage omote / ura
 Ryote dori Tenchi-nage
 Ryokata dori Ikkyo omote / ura
 Ryokata dori Nikkyo omote / ura
 Chudantsuki Ikkyo omote / ura
 Chudantsuki Nikkyo omote / ura
 Chudantsuki Sankyo omote / ura
 Chudantsuki Yonkyo omote / ura
 Chudantsuki Gokyo ura

SUWARI WAZA

Shomen uchi Sankyo omote / ura
 Shomen uchi Yonkyo omote / ura
 Ryote dori Kokyu ho

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

JO NO KAMAE
 TSUKI NO KAMAE
 KEN NO KAMAE
 HAPPO TSUKI
(JO SUBURI NIJUPPON)

TSUKI GOHON

CHOKU TSUKI
 GAESHI TSUKI
 USHIRO TSUKI
 TSUKI GEDAN GAESHI
 TSUKI JODAN GAESHI UCHI
UCHIKOMI GOHON
 SHOMEN UCHI KOMI
 RENZOKU UCHI KOMI
 MEN-UCHI GEDAN GAESHI
 MEN-UCHI USHIRO TSUKI
 GYAKO YOKOMEN USHIRO TSUKI

KATATE SANBON

KATATE GEDAN GAESHI
 KATATE TOMA-UCHI
 KATATE HACHI NO JI GAESHI

ASSO KAESHI GOHON

ASSO GAESHI UCHI
 ASSO GAESHI TSUKI
 ASSO GAESHI USHIRO TSUKI
 ASSO GAESHI USHIRO UCHI
 ASSO GAESHI USHIRO BARAI

NAGARE KAESHI NIHON

HIDARI NAGARE GAESHI UCHI
 MIGI NAGARE GAESHI TSUKI

JO MOCHI NAGE

AIKI NO KEN

KEN NO KAMAE
 HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHON

ICHI NO SUBURI
 NI NO SUBURI
 SAN NO SUBURI
 YON NO SUBURI
 GO NO SUBURI
 ROKU NO SUBURI
 SICHI NO SUBURI

Programma Tecnico per 2° KYU, Nikyu

minimo 60 giorni d'allenamento

MOVIMENTI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Morote dori - Kata dori - Ryote dori -
Ryokata dori - Ushiro Ryote dori - Sode dori - Ushiro Eri dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

- **TAI JUTSU**

TACHI WAZA

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Morote dori Kokyu Ho 1°forma / 2°forma / 3°forma / 4°forma

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Yokomen uchi Sankyo omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo omote / ura

Yokomen uchi Gokyo ura

Katate dori Aihanmi Kokyu-nage 1°forma

Katate dori Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari

Morote dori Ikkyo omote / ura

Morote dori Nikkyo omote / ura

Morote dori Shiho-nage

Ryote dori Sankyo omote / ura

Ryote dori Yonkyo omote / ura

Ryote dori Irimi-nage

Ryote dori Kote-gaeshi

Ryote dori Kokyu-nage uchi mawari / soto mawari

Sode dori Ikkyo omote / ura

Sode dori Kokyu-nage

Ushiro Ryote dori Ikkyo omote / ura

Ushiro Ryote dori Nikkyo omote / ura

Ushiro Ryote dori Kote-gaeshi

Ushiro Ryote dori Irimi-nage

Ushiro Ryote dori Shiho-nage omote / ura

Ushiro eri kubi dori Ikkyo omote / ura

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori Shiho-nage omote / ura

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu ho

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NI JUPPON

JO BARAI NANA HON (7 parate del jo)

JUSAN NO JO KATA

JO MOCHI NAGE

JO DORI

AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANA HON

AIKI KEN NO AWASE HO - Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase / Shichi No Awase

TACHI DORI (ai hanmi / gyaku hanmi)

Programma Tecnico per 1° KYU, Ikkyu

minimo 70 giorni d'allenamento

MOVIMENTI BASE

AIKI TAISO - TAI SABAKI - USHIRO UKEMI - MAE UKEMI - SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi - Katate dori Aihanmi - Ryote dori - Kata dori - Ryokata dori
Ushiro Ryote Dori - Ushiro Ryokata dori - Sode dori - Ushiro eri dori - Muna dori - Morote Dori

ATTACCHI

Shomen uchi - Yokomen Uchi – Chudantsuki

- **TAI JUTSU**

TACHIWAZA

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare Tenkan
Morote dori Kokyu Ho 1°forma / 2°forma / 3°forma / 4°forma / 5°forma
Shomen uchi Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari
Shomen uchi Koshi-nage
Yokomen uchi Koshi-nage
Chudantsuki Shiho-nage omote / ura
Chudantsuki Kokyu-nage 1°forma
Chudantsuki Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari
Chudantsuki Koshi-nage 1°forma / 2°forma
Chudantsuki Ude-garame
Chudantsuki Rokkyo 1°forma / 2°forma
Katate dori Kokyu-nage jodan / chudan / gedan
Katate dori Koshi-nage
Kata dori Kokyu-nage 1°forma / 2°forma
Kata dori Menuchi Ikkyo omote / ura
Kata dori Menuchi Shiho-nage
Kata dori Menuchi Irimi-nage
Kata dori Menuchi Kote-gaeshi
Kata dori Menuchi Juji-nage
Kata dori Menuchi Koshi-nage
Ryokata dori Sankyo omote / ura
Ryokata dori Yonkyo omote / ura
Ryokata dori Kokyu-nage
Morote dori Sankyo omote / ura
Morote dori Yonkyo omote / ura
Morote dori Kokyu-nage 1°forma
Morote dori Koshinage
Morote dori Irimi-nage
Morote dori Shiho-nage omote / ura
Muna dori Ikkyo omote / ura

Muna dori Kokyu-nage
Muna dori Kote-gaeshi
Muna dori Shiho-nage
Ushiro Ryote dori Sankyo omote / ura
Ushiro Ryote dori Yonkyo omote / ura
Ushiro Ryote dori Kokyu-nage 1°forma
Ushiro Ryote dori Koshinage
Ushiro Ryokata dori Ikkyo omote / ura
Ushiro Ryokata dori Nikkyo omote / ura
Ushiro Ryokata dori Sankyo omote / ura
Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage
Ushiro Ryokata dori Aikiotoshi
Ushiro Ryokata dori Kote-gaeshi
Ushiro Ryokata dori Irimi-nage
Ushiro katate dori kubishime Ikkyo omote / ura
Ushiro katate dori kubishime Kokyu-nage
Ushiro katate dori kubishime Koshinage
Ushiro katate dori kubishime Juji-nage
Ushiro eri kubi dori Kokyu-nage
HANMI HANDACHI WAZA
Katate dori Kaiten-nage uchi mawari soto / mawari
SUWARI WAZA
Shomen uchi Ikkyo omote / ura
Yokomen uchi Sankyo omote / ura
Yokomen uchi Yonkyo omote / ura
Yokomen uchi Gokyo ura
Kata dori Sankyo omote / ura
Kata dori Yonkyo omote / ura
Ryote dori Kokyu Ho

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

HAPPO TSUKI
JO SUBURI NIJUPPON
JO BARAI NANAHON (7 parate del jo)
SANJUICHI NO JO KATA
JO DORI (ai hanmi / gyaku hanmi)

AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI
KEN SUBURI NANAHON
AIKI KEN NO AWASE HO - Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase / Shichi No Awase
TACHI DORI (ai hanmi / gyaku hanmi)

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI
TSUKI



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e
DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido

Direttore Tecnico Nazionale: **Maestro Dott. Michel Nehme**, docente federale 7° Dan

Procedure per lo svolgimento degli esami per passaggi di DAN

I° DAN :

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato
4 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 2 attaccanti
BUKI WAZA

II° DAN :

TAI JUTSU: 5 minuti gestiti dal candidato
6 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 2 attaccanti
BUKI WAZA

III° DAN :

TAI JUTSU: 4 minuti gestiti dal candidato
8 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 3 attaccanti
BUKI WAZA

IV° DAN :

TAI JUTSU: 3 minuti gestiti dal candidato
10 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 4 attaccanti
3 minuti Randori 3 avversari armati di Jo – Ken - Tanto
BUKI WAZA

V° DAN :

TAI JUTSU: 18 minuti gestiti dal candidato
BUKI WAZA

Direttore Tecnico Nazionale

Maestro Dott. Michel Nehme
Docente Federale 7° Dan

Programma Tecnico per 1° DAN (SHODAN)

Dal 1° Kyu al 1° Dan minimo 1 anno di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 6 minuti gestiti dal candidato

4 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

- TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon

Morote dori Kokyu Ho 1° forma / 2° forma / 3° forma / 4° forma / 5° forma

NAGE WAZA PRESE

Kata dori Menuchi Shiho-nage omote / ura

Kata dori Menuchi Kote-gaeshi

Kata dori Menuchi Irimi-nage

Katate dori Koshi-nage 2 forme

Katate dori Kokyu-nage 3 forme

Katate dori Kaiten-nage uchi mawari soto / mawari

Morote dori Kokyu-nage 2 forme

Morote dori Udekime-nage

Ryote dori Koshi-nage 2 forme

Ryote dori Kokyu-nage 3 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 2 forme

Ryokata dori Aiki Otoshi nage 2 forme

Shomen uchi Shiho-nage

Shomen uchi Irimi-nage

Shomen uchi Kote-gaeshi

Shomen uchi Kokyu-nage

Shomen uchi Koshi-nage

KATAME WAZA KIHON

Shomen uchi Ikkyo

Shomen uchi Nikkyo

Shomen uchi Sankyo

Shomen uchi Yonkyo

Shomen uchi Gokyo

Shomen uchi Rokyo

SUWARI WAZA

Shomen uchi Ikkyo omote / ura

Shomen uchi Nikkyo omote / ura

Shomen uchi Sankyo omote / ura

Shomen uchi Yonkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 2 forme

- BUKI WAZA

AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON (20 suburi del jo)

JO BARAI NANAHON (7 parate del jo)

SANJUICHI NO JO KATA

JO DORI (Ai Hami 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)

AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHON (7 suburi del Ken)

AIKI KEN NO AWASE HO - Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase / Shichi No Awase

TACHI DORI (Ai Hami 2 forme / Gyaku Hanmi 2 forme)

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 1 forma

YOKOMEN UCHI 1 forma

TSUKI 1 forma

Programma Tecnico per 2° DAN (NIDAN)

Dal 1°Dan al 2°Dan minimo 2 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 5 minuti gestiti dal candidato

6 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 2 attaccanti

BUKI WAZA

- TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon / no nagare

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

NAGE WAZA PRESE

Kata dori Menuchi Koshi-nage

Kata dori Menuchi Shiho-nage

Kata dori Menuchi Irimi-nage

Kata dori Menuchi Kote-gaeshi

Kata dori Menuchi Juji-nage

Morote dori Shiho-nage 2 forme

Morote dori Koshi-nage 3 forme

Morote dori Kokyu-nage 2 forme

Ninin dori Kokyu-nage

NAGE WAZA

Yokomen uchi Koshi-nage

Yokomen uchi Irimi-nage

Yokomen uchi Kote-gaeshi 2 forme

Yokomen uchi Kokyu-nage

Yokomen uchi Udekime-nage

Hanmihandachi Waza Shom Kote-gaeshi

Hanmihandachi Waza Shom Irimi-nage

Hanmihandachi Waza Shom Kaiten-nage uchi mawari / soto mawari

KATAME WAZA KIHON

Yokomen uchi Ikkyo

Yokomen uchi Nikkyo

Yokomen uchi Sankyo

Yokomen uchi Yonkyo

Yokomen uchi Gokyo

Yokomen uchi Rokyo

KATAME WAZA ki no nagare

Kata dori Ikkyo

Kata dori Nikkyo

Kata dori Sankyo

Kata dori Yonkyo

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Ikkyo omote / ura

Yokomen uchi Nikkyo omote / ura

Kata dori Ikkyo omote / ura

Kata dori Nikkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 3 forme

- BUKI WAZA

AIKI NO JO

SANJUICHI NO JO KATA

JUSAN NO JO KATA

JO BARAI NANAHON

KUMI JO (1 - 2 - 3) kihon / ki no nagare

JO DORI (Ai Hami 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)

KEN TAI JO NO AWASE

Choku barai / Kaeshi barai / Kaiten barai

AIKI NO KEN

AIKI KEN NO AWASE HO

Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase /

Shichi No Awase

KUMI TACHI (1 - 2 - 3) kihon / ki no nagare

TACHI DORI (Ai Hami 3 forme / Gyaku Hanmi 3 forme)

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 2 forme

YOKOMEN UCHI 2 forme

TSUKI 2 forme

AIKIDO FESIK

Programma Tecnico per 3° DAN (SANDAN)

Dal 2° Dan al 3° Dan minimo 3 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 4 minuti gestiti dal candidato

8 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 3 attaccanti

BUKI WAZA

- TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko kihon / ki no nagare / ki no nagare tenkan

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

NAGE WAZA PRESE

Ushiro Ryote dori Shiho-nage

Ushiro Ryote dori Kote-gaeshi 2 forme

Ushiro Ryote dori Juji nage

Ushiro Ryote dori Koshi-nage 2 forme

Ushiro Ryote dori dori Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Ryokata dori Kote-gaeshi 2 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyu-nage 3 forme

Ushiro Katate dori Kubi Shime Koshi-nage

Ushiro Katate dori Kubi Shime Juji Nage

Hiji dori Kokyu-nage 2 forme

Sode dori Kokyu-nage 2 forme

Sode Guchi Dori Kokyu-nage

Morote dori Koshi-nage 5 forme

Ryokata dori Aiki Otoshi 2 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

Ninin dori Kokyu-nage

Ninin dori Shiho-nage

NAGE WAZA (ki no nagare)

Chudantsuki Rokyo 2 forme

Chudantsuki Irimi-nage 2 forme

Chudantsuki Kote-gaeshi 2 forme

Chudantsuki Kokyu-nage 3 forme

Chudantsuki Shiho-nage

Chudantsuki Kaiten-nage Soto mawari / Uchi mawari

Chudantsuki Ude Garami

KATAME WAZA (ki no nagare)

Chudantsuki Ikkyo

Chudantsuki Nikkyo

Chudantsuki Sankyo

Chudantsuki Yonkyo

Chudantsuki Gokyo

KATAME WAZA ki no nagare

Morote dori Ikkyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Nikkyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Sankyo Ue Kara / Shita Kara

Morote dori Yonkyo Ue Kara / Shita Kara

Ushiro Ryote dori Ikkyo

Ushiro Ryote dori Nikkyo

Ushiro Ryote dori Sankyo

Ushiro Ryote dori Yonkyo

Ushiro Ryote dori Juji Garami

SUWARI WAZA

Yokomen uchi Sankyo omote / ura

Yokomen uchi Yonkyo omote / ura

Yokomen uchi Gokyo ura

Kata dori Sankyo omote / ura

Kata dori Yonkyo omote / ura

Ryote dori Kokyu Ho 4 forme

- BUKI WAZA

AIKI NO JO

KUMI JO (1 - 2 - 3 - 4 - 5) kihon / ki no nagare

JO DORI (Ai Hami 4 forme / Gyaku Hanmi 4 forme)

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi SHIHO NAGE

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi NIKYO

JO MOCHI NAGE WAZA: migi hanmi UDE GARAMI

JO MOCHI NAGE WAZA: hidari hanmi KOKYU NAGE

KEN TAI JO NO AWASE

(Awase – Kumi – Nage)

Choku barai / Kaeshi barai / Kaiten barai

AIKI NO KEN

AIKI KEN NO AWASE HO

Migi No Awase / Hidari No Awase / Go No Awase /

Shichi No Awase

KUMI TACHI GOHON kihon / ki no nagare

TACHI DORI (Ai Hami 4 forme / Gyaku Hanmi 4 forme)

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 3 forme

YOKOMEN UCHI 3 forme

TSUKI 3 forme

AIKIDO FESIK

Programma Tecnico per 4° DAN (YONDAN)

Dal 3° Dan al 4° Dan minimo 4 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 3 minuti gestiti dal candidato

10 minuti gestiti dalla commissione

3 minuti Randori con 4 attaccanti

BUKI WAZA

3 minuti Randori 3 avversari armati di: Jo - Ken - Tanto

- TAI JUTSU

Katate dori Tai No Henko 3 forme

Morote dori Kokyu Ho 5 forme

NAGE WAZA (ki no nagare) PRESE

Ushiro Eri Kubi dori Ude Garami

Ushiro Eri Kubi dori Kokyu-nage 4 forme

Ushiro Ryokata dori Kokyu-nage 5 forme

Ushiro Ryokata dori Aiki Otoshi

Ushiro Katate dori Kubi Shime Kokyu-nage 3 forme

Ushiro dori Kokyu-nage

Muna dori Kokyu-nage 3 forme

Muna dori Koshi-nage 2 forme

Muna dori Kote-gaeshi

Ryo Muna dori Kokyu-nage 2 forme

Ryo Muna dori Koshi-nage

Ryo Muna dori Kote-gaeshi

Kata dori Kokyu-nage 3 forme

Katate dori Kokyu-nage 4 forme

Katate dori Sumi Otoshi

Sannin dori Kokyu-nage

Morote dori Koshi-nage 5 forme

Morote dori Kokyu-nage 5 forme

Ryote dori Kokyu-nage 4 forme

Ryote dori Tenchi-nage 2 forme

Ryokata dori Kokyu-nage 3 forme

KATAME WAZA PRESE

Ushiro Ryokata dori Ikkyo

Ushiro Ryokata dori Nikkyo

Ushiro Ryokata dori Sankyo

Ushiro Ryokata dori Yonkyo

SUWARI WAZA

Ryote dori Kokyu Ho 5 forme

- BUKI WAZA

AIKI NO JO

JO MOCHI NAGE WAZA

KUMI JO JUPPON

JO DORI (Ai Hami 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme)

KEN TAI JO NO AWASE

(Kumi – Nage) (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

CHOKU BARAI

KAESHI BARAI

KAITEN BARAI

KEN TAI JO YON

KEN TAI JO GO

KEN TAI JO ROKU

KEN TAI JO SHICHI

AIKI NO KEN

KUMI TACHI GOHON

KI MUSUBI NO TACHI

TACHI DORI (Ai Hami 5 forme / Gyaku Hanmi 5 forme)

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 4 forme

YOKOMEN UCHI 4 forme

TSUKI 4 forme

AIKIDO FESIK

Programma Tecnico per 5° DAN (GODAN)

Dal 4° Dan al 5° Dan minimo 5 anni di allenamento

Svolgimento esame:

TAI JUTSU: 18 minuti gestiti dal candidato

BUKI WAZA

RIFLESSIONI SCRITTE

Il candidato dovrà presentare un mese prima dell'esame sue riflessioni scritte circa la sua esperienza di aikidoka fin qui vissuta.

- **TAI JUTSU**

CONOSCENZA DEI PROGRAMMI PRECEDENTI

HENKA WAZA liberamente interpretate dal candidato su attacchi e prese (minimo 15 tecniche)

- **BUKI WAZA**

AIKI NO JO

SAN JU ICHI NO JO KATA

SAN JU ICHI NO KUMI JO

ICHI KARA SAN MADE (1 - 3)

SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)

ICHI KARA ROKU MADE (1 - 6)

KU KARA JU ICHI MADE (9 - 11)

ICHI KARA JU ICHI MADE (1 - 11)

JU SAN KARA JU SICHI MADE (13 - 17)

JU HACHI KARA NI JU NI MADE (18 - 22)

JU SAN KARA NI JU NI MADE (13 - 22)

NI JU NI KARA NI JU SICHI MADE (22 - 27)

JU SAN KARA NI JU SICHI MADE (13 - 27)

NI JU SICHI KARA SAN JU ICHI MADE (27 - 31)

JU SAN KARA SAN JU ICHI MADE (13 - 31)

NI JU NI KARA SAN JU ICHI MADE (22 - 31)

ICHI KARA SAN JU ICHI MADE (1-31)

JU SAN NO JO KATA

JU SAN NO JO AWASE

ICHI KARA SAN MADE(1 - 3)

SHI KARA ROKU MADE (4 - 6)

SICHI KARA KU MADE (7 - 9)

SICHI KARA JU ICHI MADE (7 - 11)

JUICHI KARA JU SAN MADE(7 - 13)

ICHI KARA JU SAN MADE (1 - 13)

KUMI JO JUPPON (1 - 10) HENKA NO JO

AIKI NO KEN

KUMI TACHI (1 - 5) HENKA NO KEN

KEN TAI JO AWASE

KEN TAI JO (1 -7) HENKA NO JO

Il candidato inoltre, nel corso dello stage nazionale, verrà chiamato a dirigere una lezione della durata di 30 minuti

AIKIDO FESIK

AIKIDO FESIK

AIKIDO FESIK



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA SPORTIVA ITALIANA KARATE e DISCIPLINE ASSOCIATE

Settore Aikido
