



Associazione Sportiva
AIKIDO INSIEME
(Scuola di Aikido)
Via E. Berlinguer, 2 S. Ilario d'Enza (RE)



Fesik

Programma per il passaggio di grado, KYU, dall'età di 4 a 12 anni

- GUARDIE: hidari hanmi (guardia sinistra), migi hanmi (guardia destra)
- TAI SABAKI: kaiten, tenkan, irimi-tenkan
- CADUTE: mae ukemi (caduta in avanti), ushiro ukemi (caduta indietro), yoko ukemi (caduta laterale)
- SHIKKO – TAI NO HENKO – IKKIO UNDO – TORIFUNE

5° KYU (cintura gialla)

Presca da KATA DORI (alla spalla):

1. IKKIO (omote – ura)
2. IRIMI NAGE
3. HIJIKIMEOSAE
4. KOKYUNAGE

4° KYU (cintura arancione)

Presca da RYOKATA DORI (entrambe le spalle):

1. IKKIO (omote – ura)
2. IRIMI NAGE
3. HIJIKIMEOSAE
4. JUJI NAGE
5. KOKYUNAGE
6. AIKI OTOSHI

SUWARI WAZA (seduti in ginocchio):

1. KATA DORI IKKIO (omote – ura)

3° KYU (cintura verde)

Presca da USHIRO RYOKATA DORI (entrambe le spalle, da dietro):

1. IKKIO (omote – ura)
2. IRIMI NAGE
3. HIJIKIMEOSAE
4. KOKYUNAGE (4 forme)
5. SANKIO

SUWARI WAZA (seduti in ginocchio):

1. RYOKATA DORI IKKIO (omote – ura)
2. RYOKATA DORI IRIMI NAGE

2° KYU (cintura blu)

Presca da RYOTE DORI (RYOKATATE DORI) (entrambi i polsi):

1. TENCHI NAGE
2. KOKYU NAGE (2 forme)
3. SHIHO NAGE
4. UDEKIMENAGE
5. IKKIO (omete – ura)

Presca da MOROTE DORI (due mani al polso):

1. KOKYU NAGE

Presca da KATATE DORI AIHANMI (al polso, stessa guardia):

1. IRIMI NAGE
2. KOTE GAESHI
3. SHIHO NAGE

SUWARI WAZA (seduti in ginocchio):

1. KOKYU HO

1° KYU (cintura marrone)

Presca da KATATE DORI YAKO HANMI (al polso, guardia opposta):

1. IKKYO (omote, ura)
2. NIKKIO (omote, ura)
3. KOKYU NAGE
4. KAITEN NAGE

Attacco da SHOMEN UCHI (dall'alto con il taglio della mano):

1. IRIMI NAGE
2. KOTE GAESHI
3. SHIHO NAGE

Attacco da TSUKI (pugno):

1. IRIMI NAGE
2. KOTE GAESHI
3. IKKIO (omote, ura)
4. HIJIKIME OSAE
5. UCHI KAITEN SANKYO

Attacco da YOKOMEN UCHI (laterale, con il taglio della mano):

1. IKKIO (omote, ura)
2. GOKYO
3. SHIHO NAGE
4. UDEKIME NAGE
5. KOTE GAESHI