

FESIK



Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate e D.A.

SETTORE AIKIDO

PROGRAMMA TECNICO

Direttore Tecnico Nazionale

Dott. Michel Nehme

合道氣

FESIK

Programma d' insegnamento per 5° KYU, gokyu (cintura GIALLA)

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

TACHIWAZA

Katate dori
Morote dori

Tai No Henko
Kokyu Ho

kihon

ki no nagare

Katate dori Aihanmi
Katate dori Aihanmi
Katate dori Aihanmi
Katate dori Aihanmi
Katate dori Aihanmi

Ikkyo
Irimi-nage
Kote-gaeshi
Shiho-nage
Uchi kaiten Sankyo

omote

ura

omote

ura

Katate dori
Katate dori
Katate dori

Ikkyo
Irimi-nage
Shiho-nage

omote

ura

omote

ura

Shomen uchi

Ikkyo

omote

ura

SUWARIWAZA

Shomen uchi
Ryote dori

Ikkyo
Kokyu Ho

omote

ura

AIKI JO

JO NO KAMAE
TSUKI NO KAMAE

HAPPO TSUKI

AIKI KEN

KEN NO KAMAE

HAPPO GHIRI

FESIK

Programma d' insegnamento per 4° KYU, yonkyu (cintura ARANCIONE)

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

TACHIWAZA

Katate dori
Morote dori

Tai No Henko
Kokyu Ho

kihon

ki no nagare

Katate dori Aihanmi

Nikkyo

omote

ura

Katate dori
Katate dori
Katate dori

Nikkyo
Udekime-nage
Kote-gaeshi

omote

ura

Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi

Shiho-nage
Irimi-nage
Kote-gaeshi

omote

ura

Kata dori
Kata dori

Ikkyo
Nikkyo

omote

ura

omote

ura

Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi

Nikkyo
Shiho-nage
Kote-gaeshi

omote

omote

ura

SUWARIWAZA

Shomen uchi
Ryote dori

Nikkyo
Kokyu ho

omote

ura

AIKI JO

GUARDIE

JO NO KAMAE
TSUKI NO KAMAE

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 KEN

GUARDIE

KEN NO KAMAE

ICHI NO SUBURI
NI NO SUBURI
SAN NO SURURI
YON NO SUBURI
GO NO SUBURI

FESIK

Programma d' insegnamento per 3° KYU, sankyu (cintura VERDE)

minimo 50 giorni d'allenamento

MOVIMENTI DI BASE

AIKI TAISO

TAI SABAKI

USHIRO UKEMI

MAE UKEMI

SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi
Ryote dori

Katate dori Aihanmi

Morote dori

Kata dori

Ryokata dori

ATTACCHI

Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudantsuki

TACHIWAZA

Katate dori
Morote dori

Tai No Henko
Kokyu Ho

kihon

ki no nagare

Shomen uchi
Shomen uchi
Shomen uchi

Sankyo
Yonkyo
Uchi kaiten Sankyo

omote
omote

ura
ura

Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi
Yokomen uchi

Shiho-nage
Irimi-nage
Kote-gaeshi
Udekime-nage

omote

ura

Katate dori Aihanmi
Katate dori Aihanmi

Sankyo
Yonkyo

omote
omote

ura
ura

Katate dori
Katate dori

Sankyo
Yonkyo

omote
omote

ura
ura

Kata dori
Kata dori

Sankyo
Yonkyo

omote
omote

ura
ura

Ryote dori
Ryote dori
Ryote dori
Ryote dori
Ryote dori

Ikkyo
Nikkyo
Udekime-nage
Shiho-nage
Tenchi-nage

omote
omote
omote

ura
ura
ura

Ryokata dori
Ryokata dori

Ikkyo
Nikkyo

omote
omote

ura
ura

Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki

Hijikime-osae
Udekime-nage
Irimi-nage
Kote-gaeshi

1° forma

SUWARIWAZA

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

AIKI NO JO

GUARDIE	JO NO KAMAE		
	TSUKI NO KAMAE		
	KEN NO KAMAE		

(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 HARAI

NAGARE KAESHI NIHON

HIDARI NAGARE GAESHI UCHI
MIGI NAGARE GAESHI TSUKI
HAPPO TSUKI

JO MOCHI NAGE

AIKI KEN

GUARDIE	KEN NO KAMAE
---------	--------------

KEN SUBURI NANAHON

ICHI NO SUBURI
NI NO SUBURI
SAN NO SURURI
YON NO SUBURI
GO NO SUBURI
ROKU NO SUBURI
SICHI NO SUBURI
HAPPO GHIRI

continua programma per 2° kyu

HANMIHANDACHI WAZA

Katate dori	Shiho-nage	omote	ura
-------------	------------	-------	-----

SUWARIWAZA

Yokomen uchi	Ikkyo	omote	ura
Yokomen uchi	Nikkyo	omote	ura

Kata dori	Ikkyo	omote	ura
Kata dori	Nikkyo	omote	ura

Ryote dori	Kokyu ho		
------------	----------	--	--

AIKI JO

JO SUBURI NI JUPPON

HAPPO TSUKI

7 JO NO AWASE

JO MOCHI-NAGE

JO DORI

JUSAN NO JO KATA

AIKI KEN

KEN SUBURI NANAHON

HAPPO GHIRI

4 KEN NO AWASE

TACHI DORI

FESIK

Programma d' insegnamento per 1° KYU, ikkyu (cintura MARRONE)

minimo 70 giorni d'allenamento

MOVIMENTI BASE

AIKI TAISO

TAI SABAKI

USHIRO UKEMI

MAE UKEMI

SHIKKO

PRESE

Katate dori Gyaku hanmi
Ushiro Ryote Dori
Morote Dori

Katate dori Aihanmi
Ushiro Ryokata dori

Ryote dori
Sode dori

Kata dori
Ushiro eri dori

Ryokata dori
Mune dori

ATTACCHI

Shomen uchi

Yokomen Uchi

Chudantsuki

TACHIWAZA

Katate dori
Morote dori

Tai No Henko
Kokyu Ho

kihon

ki no nagare / ki no nagare Tenkan

Shomen uchi
Shomen uchi

Kaiten-nage
Koshi-nage

Uchi Mawari

Soto Mawari

Yokomen uchi

Koshi-nage

Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki
Chudantsuki

Shiho-nage
Kokyu-nage
Kaiten-nage
Koshi-nage
Ude-garame
Hijikime-osae

omote
1° forma
uchi mawari
1° forma
1° forma

ura
soto mawari
2° forma
2° forma

Katate dori
Katate dori

Kokyu-nage
Koshi-nage

jodan

chudan

gedan

Kata dori
Kata dori Menuchi
Kata dori Menuchi
Kata dori Menuchi
Kata dori Menuchi
Kata dori Menuchi
Kata dori Menuchi

Kokyu-nage
Ikkyo
Shiho-nage
Irimi-nage
Kote-gaeshi
Juji-nage
Koshi-nage

1° forma
omote

2° forma
ura

continua programma per 1° kyu

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

Mune dori	Ikkyo	omote	
Mune dori	Kokyu-nage		
Mune dori	Kote-gaeshi		
Mune 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		
Ushiro katate dori kubishime	Kokyu-nage		
Ushiro katate dori kubishime	Koshinage		
Ushiro katate dori kubishime	Juji-nage		

Ushiro eri kubi dori	Kokyu-nage	omote	ura
----------------------	------------	-------	-----

HANMIHANDACHI WAZA

Katate dori	Kaiten-nage	uchi mawari	soto mawari
-------------	-------------	-------------	-------------

SUWARIWAZA

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		

continua programma per 1° kyu

AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON

7 JO NO AWASE

JO MOCHI-NAGE

JO DORI

SANJUICHI NO JO KATA

AIKI KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANA HON

4 KEN NO AWASE

TACHI DORI

TAN KEN DORI

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
7 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 3 attaccanti

BUKI WAZA

III° DAN :

TAI JUTSU: 4 minuti gestiti dal candidato
10 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 4 attaccanti

BUKI WAZA

IV° DAN :

TAI JUTSU: 3 minuti gestiti dal candidato
13 minuti gestiti dalla commissione
3 minuti Randori con 5 attaccanti

BUKI WAZA

V° DAN :

TAI JUTSU: 18 minuti gestiti dal candidato

BUKI WAZA

Direttore Tecnico
Dott. Nehme Michel

FESIK

Programma d' esame per 1° DAN (SHODAN)

KATATE DORI	TAI NO HENKO	Kihon	
MOROTE DORI	KOKYU HO	1° forma	
NAGE WAZA	PRESE		
KATADORI MENUCHI	SHIHO NAGE	omote	ura
KATADORI MENUCHI	KOTE GAESHI		
KATADORI 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	
RYO KATA DORI	SHIHO NAGE		
RYO KATA DORI	IRIMI NAGE		
SHOMEN UCHI	SHIHO NAGE		
SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE		
SHOMEN UCHI	KOTE GAESHI		
SHOMEN UCHI	KOKYU NAGE		
SHOMEN UCHI	KOSHINAGE		
KATAME WAZA KIHON			
SHOMEN UCHI	IKKYO		
SHOMEN UCHI	NIKKYO		
SHOMEN UCHI	SANKYO		
SHOMEN UCHI	YONKYO		
SHOMEN UCHI	GOKYO		
SHOMEN UCHI	ROKYO		
SUWARIWAZA			
SHOMEN UCHI	IKKYO	omote	ura
SHOMEN UCHI	NIKKYO	omote	ura
SHOMEN UCHI	SANKYO	omote	ura
SHOMEN UCHI	YONKYO	omote	ura
RYOTE DORI	KOKYU HO		

RANDORI 5 MINUTI DUE AVVERSARI PRESE FRONTALI

continua programma per 1° dan

AIKI NO JO

HAPPO TSUKI

JO SUBURI NIJUPPON - 20 suburi del jo

JO DORI

AIHANMI 2 forme

GYAKU HANMI 2 forme

AIKI NO KEN

HAPPO GHIRI

KEN SUBURI NANAHON - 7 suburi del Ken

TACHI DORI

AIHANMI 2 forme

GYAKU HANMI 2 forme

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 1 forma

YOKOMEN UCHI 1 forma

TSUKI 1 forma

FESIK

Programma d' esame per 2° DAN (NIDAN)

KATATE DORI TAI NO HENKO Kihon ki no nagare

MOROTE DORI KOKYU HO 1^ e 2^ forma

NAGE WAZA

PRESE

KATADORI
KATA DORI MENUCHI
KATA DORI MENUCHI
KATA DORI MENUCHI
KATA DORI MENUCHI

KOSHINAGE
SHIHO NAGE
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
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 KOSHINAGE
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

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI	IKKYO	omote	ura
YOKOMEN UCHI	NIKKYO	omote	ura
KATA DORI	IKKYO	omote	ura
KATA DORI	NIKKYO	omote	ura
RYOTE DORI	KOKYU HO		

RANDORI 5 MINUTI DUE AVVERSARI ATTACCHI FRONTALI

AIKI NO JO

13 NO JO KATA

31 NO JO KATA

TSUKI JO NO AWASE (8 forme)

KUMI JO (1 - 2 - 3)	kihon	ki no nagare	
KEN TAI JO AWASE - KUMI	choku barai	Kaeshi barai	kaiten barai

AIKI NO KEN

KEN NO AWASE	Migi no awase Go no awase	Hidari no awase Sichi no awase
--------------	------------------------------	-----------------------------------

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

JO DORI

AI HANMI	3 forme
GYAKU HANMI	3 forme

TACHI DORI

AI HANMI	3 forme
GYAKU HANMI	3 forme

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI	2 forme
YOKOMEN UCHI	2 forme
TSUKI	2 forme

FESIK

Programma d' esame per 3° DAN (SANDAN)

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	KOKYU NAGE	3 forme	

USHIRO RYO KATA DORI	KOTE GAESHI	2 forme	
USHIRO RYO KATA DORI	KOKYU NAGE	3 forme	

USHIRO KUBI SHIME	KOKYU NAGE	3 forme	
USHIRO KUBI SHIME	KOSHI NAGE		
USHIRO 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	3 forme	
RYOKATA DORI	AIKI OTOSHI	2 forme	
RYOKATA DORI	KOKYU NAGE	3 forme	
NIININ DORI	KOKYU NAGE		
NIININ DORI	SHIHO NAGE		

NAGE WAZA (ki no nagare)

CHUDAN TSUKI	ROKYO	2 forme	
CHUDAN TSUKI	IRIMI NAGE	2 forme	
CHUDAN TSUKI	KOTE GAESHI	2 forme	
CHUDAN TSUKI	KOKYU NAGE	3 forme	
CHUDAN TSUKI	SHIHONAGE		
CHUDAN TSUKI	KAITEN NAGE	Soto mawari	Uchi mawari
CHUDAN TSUKI	UDE GARAMI		

KATAME WAZA (ki no nagare)

CHUDAN TSUKI	IKKYO
CHUDAN TSUKI	NIKKYO
CHUDAN TSUKI	SANKYO
CHUDAN TSUKI	YONKYO
CHUDAN TSUKI	GOKYO

continua programma per 3° dan

KATAME WAZA ki no nagare

MOROTE DORI	IKKYO	Ue Kara	Shita Kara
MOROTE DORI	NIKKYO		
MOROTE DORI	SANKYO		
MOROTE DORI	YONKYO		

USHIRO RYOTE DORI	IKKYO		
USHIRO RYOTE DORI	NIKKYO		
USHIRO RYOTE DORI	SANKYO		
USHIRO RYOTE DORI	YONKYO		
USHIRO RYOTE DORI	JUJI GARAMI		

SUWARIWAZA

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		

RANDORI 5 MINUTI TRE AVVERSARI ATTACCHI FRONTALI

AIKI NO JO

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

KEN TAI JO AWASE - KUMI - NA choku barai		Kaeshi barai	kaiten barai
------------------------------------------	--	--------------	--------------

AIKI NO KEN

KEN NO AWASE	Migi no awase Go no awase	Hidari no awase Shichi no awase	
--------------	------------------------------	------------------------------------	--

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

continua programma per 3° dan

JO DORI

AI HANMI 4 forme
GYAKU HANMI 4 forme

TACHI DORI

AI HANMI 4 forme
GYAKU HANMI 4 forme

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI 3 forme
YOKOMEN UCHI 3 forme
TSUKI 3 forme

FESIK

Programma d' esame per 4° DAN (YONDAN)

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 RYO KATA DORI KOKYU NAGE 5 forme
USHIRO RYO KATA DORI AIKI OTOSHI

USHIRO KUBI SHIME KOKYU NAGE 3 forme

USHIRO DORI KOKYU NAGE

MUNA DORI KOKYU NAGE 3 forme
MUNA DORI KOSHI NAGE
MUNA DORI KOTE GAESHI

RYO MUNA DORI KOKYU NAGE 2 forme
RYO MUNA DORI SHYHO 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

RYO KATA DORI KOKYU NAGE 3 forme

KATAME WAZA PRESE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
USHIRO RYOKATA DORI NIKKYO
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
USHIRO RYOKATA DORI YONKYO

continua programma per 4° dan

RANDORI 5 MINUTI TRE AVVERSARI ATTACCHI E PRESE LIBERE

RANDORI 2 MINUTI TRE AVVERSARI ARMATI DI: JO - KEN - TANTO

AIKI JO

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

KUMI JO (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - kihon) ki no nagare

KEN TAI JO

(1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7)

AIKI KEN

KI MUSUBI NO TACHI

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

JO DORI

AI HANMI	5 forme
GYAKU HANMI	5 forme

TACHI DORI

AI HANMI	5 forme
GYAKU HANMI	5 forme

TAN KEN DORI

SHOMEN UCHI	4 forme
YOKOMEN UCHI	4 forme
TSUKI	4 forme

FESIK

Programma d' esame per 5° DAN (GODAN)

RIFLESSIONI SCRITTE

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

TECNICHE RICHIESTE PER IL PASSAGGIO DI GRADO

SANJU ICHI NO JO KATA

SANJU ICHI NO KUMI JO

(1 - 3) - (4 - 6) - (1 - 6) - (9 - 11) - (1 - 11) - (13 - 17) - (18 - 22)

- (13 - 22) - (22 - 27) - (13 - 27) - (27 - 31) - (13 - 31) - (1-31)

JUSAN NO JO KATA

JUSAN NO KUMI JO

(1 - 3) - (4 - 6) - (7 - 9) - (7 - 11) - (7 - 13) - (1 - 13)

KUMI JO (1 - 10)

HENKA WAZA

KUMI TACHI (1 - 5)

HENKA WAZA

KEN TAI JO (1 -7)

HENKA WAZA

TAI JUTSU

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

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

