



**PROGRAMA EXAMENELOR DE GRAD**  
**FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO YOSHINKAN**  
(valabilă începând cu Ianuarie 2010)

[www.fray.ro](http://www.fray.ro)

**KYU 8-7** (echivalent **centură galbenă**)

□ Vechime recomandată: minim 6 luni / 72 antrenamente / 144 ore de antrenament

→ se vor executa individual (fără partener):

1. Rei ho
2. Seiza ho
3. Shikko ho
4. Migi hanmi no kamae / kamae naore
5. Hidari hanmi no kamae / kamae naore
6. Tsugi ashi
7. Ayumi ashi
8. Tai sabaki 1
9. Tai sabaki 2
10. Ukemi waza: zempo kaiten ukemi (zempo ukemi nagare), zempo ukemi otoshi, koho ukemi, katate koho ukemi, *koho kaiten ukemi, hyaku ukemi (otoshi)*
11. Tai no henko 1
12. Tai no henko 2
13. Hiriki no yosei 1
14. Hiriki no yosei 2
15. Shumatsu dosa 1
16. Shumatsu dosa 2

→ se vor executa cu partener, pe dreapta și pe stânga (migi / hidari):

**Tachi waza** (tehnici executate din picioare):

- **Katame Waza** (tehnici de fixare):
  - **IKKAJO:**
    - Shomen-uchi ikkajo osae 1
    - Shomen-uchi ikkajo osae 2
- **Nage Waza** (tehnici de proiectare):
  - **SHIHO NAGE:**
    - Katate mochi shiho nage 1
    - Katate mochi shiho nage 2

**Suvari waza** (tehnici executate din genunchi):

- **Nage Waza** (tehnici de proiectare):
  - Ryote mochi seiza kokyu ho 1

*Notă: la acest nivel partenerul de lucru nu manifestă nici un fel de opunere!*